嫁と姑の確執

― 自分を変えていきたい ―

鈴木和子

嫁と姑の確執

―自分を変えていきたい―

鈴木和子

嫁と姑の確執

——自分を変えていきたい——

嫁と姑の確執
— 目次 —

はじめに

六年余りの姑との同居生活の中で体験した、嫁と姑が互いに相手に向かって出し続けてきた凄まじい思いは、一人の母親と、一人の嫁の、凄まじい権力闘争でした。一人の権力者の奪い合い、つまり、一人の男の取り合いであったのです。一族の頂点に立つ一人の男、つまり、権力者の奪い合いこそ、嫁と姑の確執の底に流れる勝つか負けるかの、女の権力闘争の凄まじい戦いのエネルギーでした。

日本の国に生まれてきたすべての人の心の中に、このエネルギーを抱え持っているということに気が付かせてくれたのです。日々の中で常に身近に感じ、見聞きし、また、体験してきた嫁と姑の確執の心の底に流れる思いを、決して侮ってはいけないことを学びました。そこから何に気が付き、何を学び、何をどのように変えていかなければな

らないのか。それを、はっきりと自分の目の前に示されたことで、私のこれからの生き方を変えていこうとする強い決意に変わっていきました。

普通の平凡な一主婦と、平凡な一人の姑の間で互いに突きつけ合うその思いは、どれほど周りを巻き込み、周りをバラバラに破壊（はかい）してきたかを知っていただきたいと思いました。

私は、姑と日々暮らす中で、互いにどうしても譲れない思いがありました。どうしてここまで嫁を否定するのか、人生経験も豊富で、たくさんの荒波を乗り越えて生き抜いてきた姑が、どうしてそこまで嫁に拘（こだわ）るのか、全く理解できませんでした。やった、やられた、言った、言われたと、互いに苦しい原因を責任転嫁（せきにんてんか）しながら戦いを続けては、苦しみを膨らませていくことしかできない嫁と姑の姿は、今思えば、本当に醜（みにく）いとしか言いようがありませんでした。

嫁も姑も、自分の心の中にしっかりと握りしめているものは一体何なのか。なぜ一歩も譲れない

のか。嫁と姑の確執(かくしつ)の根底にあるものが見えてきたとき、今までのすべての争いが、そこに集約されていたことに気が付きました。権力闘争でした。
そのことに気が付いて、今までの自分を振り返れば、自分が取り続けてきた行動、言動、態度に納得しました。私の心の中に、自分でも気が付くことのできない心の世界がありました。それは、姑も、夫も同じだったのです。そのところを自分で確認できたことで、小さな中での戦いは、実は国を支配するほどのエネルギーで、日々、戦っていたということを知っていきました。
姑の心の中に、本人も気が付かない凄(すさ)まじい支配欲、権力闘争の戦いのエネルギーが隠されていました。それは、嫁の私も、息子の夫も抱えて生まれてきたエネルギーは同じだったのです。そのエネルギーを互いに引き出し合うことにより、自分の間違いに気が付いていかなければならない、貴重な時間でした。
当然、自分の中に凄(すさ)まじい戦いと破壊(はかい)のエネル

ギーを抱えている私は、そのエネルギーで、今まで生きてきたということになります。そこまで、自分を知っていかなければ、嫁と姑の戦いは終わらせることはできない。姑のために、どれほど至れり尽せりのお手伝いができたとしても、完璧な介護ができたとしても、決して、嫁と姑は調和の方向には向けないことを知りました。

そして、この支配欲と権力闘争の矛先は、姑との闘いが終わって、恐らく次は、私の息子の嫁へと向けられていくことになるのでしょう。戦いと破壊を繰り返し、血の繋がりを守るその思いは、凄まじい戦いを更に繰り広げていくことになります。家族のすべてを巻き込み、すべてをバラバラにしていくこの濁流から、一歩でも、半歩でも、抜け出せる今を大切にしていきたいと心から思えたことでした。

間違って生きてきた苦しんでいる自分自身に、本当のことを伝えることをしなければ、決して、私は幸せではないことを感じています。これから

の自分の生き方を命がけで変えていかなければならない。自分の現実、嫁と姑の確執（かくしつ）の根っこにある、自分が握りしめているものが見えてこない限り、同じことの繰り返しであるということでした。

男の子が欲しいと思った自分の思いが、ここに繋（つな）がっていきます。そのことに気が付いたら、自分がなぜこの日本の国に生まれてきたのか、小さい時から今に至るまでの自分を振り返れば、自分の中で素直に頷（うなず）けることばかりでした。偶然は何一つとしてないことを知らされます。

自分はなぜ生まれてきたのか。何をするために生まれてきたのか。どのように生きていけばいいのか。初めて、自分の心の中でその答えを見つけました。

嫁と姑の確執（かくしつ）は、象徴的な組み合わせのように語られていますが、確執（かくしつ）はどのような組み合わせの中にもあることを知っていかなければならないと思います。親子、姉妹、夫婦、嫁姑、友達、そ

の他、あらゆる組み合わせの中に、この確執(かくしつ)は存在していました。嫁と姑の確執(かくしつ)の原因を知った私の心は、自分が正しいと思って築き上げてきた心の世界の崩壊(ほうかい)を促(うなが)してくれました。自分の原点に戻してくれたように思います。ここから、正しい方向に私は歩いていこうと、自分の心に力強く感じています。

自分の生き方を変えたい。いいえ、変えていかない限り、本当の幸せも、本当の喜びも分からないまま死んでいくことしかできない。今までの自分の生き方を変えていきたい。自分を変えていく時間は、私にはまだ残されています。自分を大切に生きていきたい。自分を大切に生きる。その本当の意味が分かって生きることこそ、周りにも優しい生き方であることに気が付きました。

二十三年前に、「自分の心を見る」という学びに私は出会いました。長い間、「心を見る」ということをしてきたつもりでした。でも、現実、姑との

同居生活の中で、本当に自分に甘い学び方であったことを、とことん知らされました。

頭で分かっていても、自分の心を変えることはできないことを、改めて知るチャンスを頂きました。結論は、私は自分に優しくなかった。自分に優しいということはどのようなことなのかが、分かっていなかったのです。「自分の心を見る」、それは、自分に優しくなければできないことでした。日々の中で心を見ることの積み重ねは、本当に自分に優しくなければできないことでした。振り返れば、自分の心を見ていたつもりの私ばかりです。

心の世界は、とてつもなく深くて広いです。日々、自分の中から出てくる思いに気が付いていけば、自分の心の世界が見えてきます。一つ一つの思いが折り重なって繰り返されていることに気が付きます。心がどれほど苦しんでいるかが自分で分かってきます。その苦しんでいる自分を知っていこうとする自分の中からの促(うなが)しこそ、私の中の優しさだったのです。自分を変えていきたいとする思い

は、私の中の優しさが、私に伝えてくれていたことでした。「自分で自分を救っていけるよ」と伝えてくれていたのは、私の中の本当の優しい私だったのです。

私は、私の中の本当の優しい私とともに、自分を変えていけることが信じられる今が、本当に嬉しいです。自分の間違いに気が付いていく道は、自分一人の世界です。相手がいません。だから、自分の心を見るということは、自分だけの心の世界の出来事を、自分で知っていくだけです。自分で間違いに気が付いて、間違った自分を自分で変えていく。そこには、支配も、責任転嫁（せきにんてんか）も、戦いもありませんでした。あるのは、間違っている自分とともに変わっていける喜びだけです。自分で自分を救っていける。だから嬉しい。静かに心で感じています。

嫁と姑の確執（かくしつ）の底に流れる凄（すさ）まじい巨大なエネルギーによって、どれほど自分自身も周りをも巻

き込んで殺戮を繰り返してきたか、過去から延々と繰り返してきた嫁と姑の戦いを、自分の心の中で、今度こそは終わらせていきたい。姑が生きている時に、このことに気が付けなかったことに対して悔いが残りますが、改めて自分を振り返りながら、嫁と姑の確執の底に流れるそのエネルギーを知ってほしいと思いました。それに気が付いたときに、戦いは終わるのです。

立ち止まって、今までの自分を振り返る本当の優しさと勇気を持って生きていこう。静かな時間の中で、今までの自分を見つめ直すことができる。まだ、そんな時間が自分にあることに気が付いて、自分の心を見ることをしてみようと、少しでも思っていただけたら嬉しいです。生きているから間違いに気が付いていける。生きているから、間違いに気が付いた方から変わっていける。生きている今が喜べなければ、これから先も同じであることを伝えたいです。少しでも変わっていけたら、本当に自分の心が安らいでいきます。

間違い続けて生きてきた自分自身に、本当のことを伝えていきたい。苦しんでいる自分自身に、何も伝えずに死んではいけない。そう強く強く心に感じています。なぜ生まれてきたのか、何をするために私は生まれてきたのか。姑との六年余りの日々の生活があったからこそ、自分の心に響いてきます。

　自分で自分を救っていける今を大切にしたい。自分で自分を救っていける今を喜んでいきたい。苦しんでいる自分に、何も伝えることができずに死んでいくことは、本当に自分に冷たいということを私は知りました。怨みと無念な思いを抱えたままで、死んでいってはいけないのです。そのことを姑が、私達夫婦に演じて見せてくれました。だから、姑には、ただただありがとうの思いです。姑の口から飛び出してくる怒りの言葉が、私の中の凄まじい殺戮の思いを引き出してくれました。重い重い地獄の釜の蓋を開けるチャンスをくれた

のが姑でした。だから、私にとっては最愛の人です。私は愛を間違えて捉えて生きてきました。

苦しんでいる自分自身に、本当のことを伝えられる自分に変わっていくことこそ、自分に本当に優しい生き方であることを心で知りました。

前にも触れましたように、嫁と姑の確執のエネルギーは、すべてを巻き込んでいく凄まじい巨大なエネルギーです。初めは嬉しい出会いであっても、歳月が経てば、必ずそこに何らかのトラブルが起き、そこに歪みが生じてきます。嫁と姑が守り続けてきた血の繋がり、嫁と姑の確執の底に流れるエネルギーは、とてつもなく大きなものでした。「私は正しい。お前が間違っている。私の言うことを聞きなさい」、この思いは誰の心の中にも存在しています。この思いの底に流れるエネルギーを膨らませ、流し続けてきた嫁と姑でした。

過去から今に至るまで延々と続いてきた嫁と姑の確執です。嫁と姑の確執は、ただの小競り合い

ではありませんでした。日本の国のすべての家族の中に流れているこのエネルギーを、しっかりと自分の心で確認できたことが嬉しいです。

嫁は形の上では一応、姑を立てます。しかし、形は平伏(ひれふ)しても、嫁の心の中は権力闘争の中にあります。凄(すさ)まじい殺戮(さつりく)の世界です。姑の立場からは息子であり、嫁の立場からは夫である一人の権力者の奪い合い。血の繋(つな)がりにしがみ付き、権力闘争の底に流れるそのエネルギーを膨らませ続けての転生を、繰り返してきた自分達であることに、気付かなければいけなかったのです。嫁と姑が一人の権力者を自分のほうに向けるために、心の中で握りしめていたものは何なのか。今も変わらないそれぞれの心が握りしめている根っこにあるものを、しっかりと確認できなければ確執(かくしつ)はなくならないということでした。

この戦いは人間の過去に遡(さかのぼ)って辿(たど)っていけば、夫を敬い、夫に平伏(ひれふ)し、夫に従って、夫の支配下に置かれる妻の立場を、延々と続けてきた私達の

心の世界が見えてきます。一人の女性が、嫁となり、姑となり、その流れの中で死んでいく、その繰り返しでした。このエネルギーは、今も私達の心の底で膨らみ、流れ続けています。そこまで自分の心を掘り下げて、初めて自分の今までを素直に振り返ることができるのだと思いました。一族の長の傘の下で繰り返してきた嫁と姑の権力闘争、嫁と姑の確執の底に流れるそのエネルギーは、今も変わらず流れています。そのことを、しっかりと自分で確認し、自分が流し続けてきた巨大なエネルギーを命がけで変えていかない限り、自分は決して幸せではないことに気が付いていかなければならないと思いました。

　自分の生き方をしっかりと変えて、自分のための人生を歩いていける自分に変わることでした。そうでなければ、自分が死ぬ時に怒り狂い、のたうち回り、呪いと怨みの思いを叫び続けて、また、抱えたままで死んでいくことになります。それで

はいけないのです。命がけで生んでくれた母の心を思いながら、自分の残された人生を全うすることが、自分への優しさであると思っています。

姑との同居生活の渦中では、優しいはずの自分がどんどん崩れていく体験を繰り返し、挫折（ざせつ）を繰り返すことしかできませんでした。でも、だからこそ、自分を大切に生きていないことに気が付けたのだと、今は振り返っています。どれほど人のために何か役に立ったとしても、結局は、空しく終わっていたのも納得でした。

しっかりと立ち止まって今までの自分を振り返る。自分の心を見る。それは、本当に自分に優しくなければできないことでした。そんな自分をそのままにして、日々の中で起きてくる色々な問題を、大事になる前に何とかしなければという思いで必死になったとしても、結果は振り出しに戻るということを、何度も繰り返し体験してきました。その原因は自分にありました。だからこそ、本当の優しい自分に変わりたい。この思いは、どんど

ん強くなっていきました。

　この本では、醜くて、汚くて、孤独な私の心の叫びを、私の心の中から引き出してくれた姑と夫にも登場してもらい、嫁の立場から素直な思いで書かせていただきました。醜い自分をしっかりと知って、その自分を自分で受け止め包んでいく。それこそが、本当に自分に優しい生き方であり、周りにも優しい生き方であることをお伝えしたいと思い、書き進めました。最後まで読んでいただけたら本当に嬉しく思います。そして、私と同じ体験を今現在している方達とともに、自分を変えていく方向に進んでいけたなら嬉しいと思い、書き綴っていきたいと思います。

　醜い自分に何度も何度も繰り返し出会いながら、それでも、自分を見捨てることなく、本当の優しい自分に変わっていきたいと諦めなかった自分に、今は、「ありがとう」を伝えています。今までの私は苦しい自分を嫌っていたから、苦しみだけを訴

え続ける生き方しかできませんでした。これからは、「ありがとう」を伝えられる生き方に変わっていこうとしている自分を信じて、歩いていきたいと心から思っています。

1．姑との同居始まる

平成十五年九月八日、私達夫婦は、広島のある病院に入院している姑のところにお見舞いに行きました。姑の体調が少し良くなってきたので、個室から相部屋に移るようにとの話でした。以前からタイミングを見て、私達がいる大阪で同居する準備も整えていたので、私達夫婦は姑と話し合うことになりました。

当初は、同居にあまり乗り気ではなかった姑も、一番頼りにしていたケアハウスの友達が急に倒れたこともあって、落ち込んでいたところでした。体調も回復したことだし、大阪でも同じ治療が受けられるという提案を姑にしたら、「院長とも相談したうえで決めたい」と言う本人の希望で、三人で院長に相談に乗っていただきました。院長は､「おばあちゃんのためには、それが一番良いでしょう。富田林にも知り合いの先生がいるから、直ぐに紹

介状を書きますね」と、喜んで書類を用意してくださいました。急なことだったけれど、色々な手続きもとんとん拍子に進んで、お世話になったケアハウスの方にも挨拶を済ませ、二日後には大阪に移動することができました。

家に着いたときに、姑は長旅にもかかわらず、思ったほど疲れもなく、「もっと早くこちらに来ればよかった」と、機嫌良く話していたことを思い出します。

姑は、独身の頃、当時では珍しい職業婦人として、自分の大家族を一人で働いて生活を成り立たせていたほどの人です。その後、結婚して、その夫を太平洋戦争で亡くし、残された息子二人を、文字通り女手一つで育ててきたとても気丈で賢い人でした。怖いもの知らずで、高齢になっても、海外に一人で出かけていくくらいの行動力と度胸を持ち合わせた人でした。その好奇心の旺盛（おうせい）なのには、いつも驚かされました。

兵庫県の西宮で、長男夫婦と同じ敷地内に長

年暮らしていましたが、そこで阪神大震災に遭い、長男が病気になったことなどもあって、広島の妹を頼って平成十年十二月に、広島の、あるケアハウスに入居したのです。その時でさえ、もう九十四歳になっていました。その後、本人は「口だけは元気よ」と言いながらも何とか過ごしていましたが、徐々に体力も落ちて、何回か主に腰痛で入退院を繰り返していました。

　特に、最後に私達が病院に行ったときは、ベッドに一人座っている姑の姿が、本当に寂しそうに私には見えました。息子の夫も、「もう限界やな」とぽつんと独り言を言っていました。夫は、「兄貴が病気になってしまったので、二男の俺が母親を面倒みる番や」とも言っていたのです。

　そのような流れの中で決まった姑との同居生活でした。今思えば、それから六年余りに及ぶ嫁と姑の確執(かくしつ)が表面化していくことになりました。まさしく、権力闘争の始まりでした。

嫁姑の確執、確かに、世間で言われていることの不安は多少はありましたが、同居すると決めたときは、もっと純粋に、困っているおばあちゃんを引き取って一緒に生活するというのが当然、という気持ちだったように思います。

しかし、その後の現実は、決して、綺麗事では終われない姑との確執、そして、介護も含めての日々の体験の一つ一つの出来事の中から、私の心の中にある今まで自分でも分からない凄まじい心の叫びが、姑の言葉によって引き出されていくことになりました。自分でさえも気が付けないほどの凄まじい、心の中からの叫びばかりでした。

この六年余りの、三人それぞれが生まれながら抱え持つ、心の底に流れる凄まじい叫びを互いに引き出し合うことになったのです。言葉や、お金や、物では決して解決できない一人ひとりが抱え持つ凄まじい心の世界、その心の世界をどれほど変えたいと思っても、相手の心を絶対に変えることができない現実を、とことん知ることになりました。

なぜ相手を自分の思い通りに変えたいとするのか。人生経験を積んできた老人三人が、これから助け合って生きていかなければならない年齢に達していても、なぜ自分の主張を変えることができないのか。また、なぜ戦いを終えることができないのか。日々の生活の中から、その原因は自分の心にあることを知っていく方向に、毎日の時間が流れていきました。

相手を自分の思い通りに従わせるまで追い詰め、相手が自分の思い通りに変わるまで挑戦は続いていく。どこまで行っても平行線のまま。丸く収まらないことを、とことん知らされました。一人ひとりが自分が中心となり、お互いに自分の思いを主張すればするほど問題はこじれて複雑になり、互いに挑戦的になり、何の解決も見出せない現実を知らされ続けました。

その一つ一つの出来事から、私は、なぜ姑を変えたいとやっきになるのか。姑もまた、嫁は自分の思い通りに従って当然とするのか。嫁も姑も、

本当ならば同じ立場に立つ、一番理解し合える仲間であるはずなのに、そのようにはなれない。その原因の根っこにあるものを、姑との同居生活の中から知っていくことになりました。

　姑は戦死した夫の故郷に疎開（そかい）していた時のことを、話してくれたことがあります。その時に嫁の立場で姑に仕えた経験があり、「たとえ両親から反対された結婚であっても、その当時は、本当に皆が助け合って生きていかなければならない時代だった。そんな中で、死ぬほどの我慢をした」と言っていたのです。だから、姑は私以上に厳しい中で、嫁の立場での経験がある人です。それでも、自分が姑という立場になれば、自分の中から出てくる思いは、また違うのでしょうか。立場が逆転しても、自分の中から突き上げてくる心の闇は凄（すさ）まじいものであったのです。

２．物を言わなくなった姑

　同居して三カ月ほど過ぎた頃から、だんだん姑が物を言わなくなってきた。「ここは、天国だね。早く来ればよかった」と喜んでいたのに、あれほど話し好きな姑が、「自分の部屋で食事をしたい」と言い出した。

　長い間一人暮らしをしていたから、一人でのんびりテレビを見ながら食事をしたくなったのかもしれないと、その程度に捉(とら)えて、姑の望み通りに部屋に食事を持っていくことにした。私達二人で「何か困っていることでもあるのか」と尋ねても返事がない。夫が、母親に本音を聞いてくるということになった。「嫁の嫌がらせがあった」と、それだけは言うが、それ以上のことは話せないと言う。私には思いもよらない話だった。心当たりもないし、このままでは終われない。その時には、まだ私に余裕があったので、簡単に原因を聞けると思っ

ていた。楽しく仲良く暮らしていると思っていたから、どのようなことも話せば解決できると思っていたのです。

少し時間が経ってから、姑に素直に聞いてみた。「あんたに心当たりが、あるでしょ」、それだけだった。こんな怖い表情の姑を今まで見たことがなかった。驚いた。それ以上、姑に聞くことができなくなった。何を嫌がらせと捉(とら)えているのか分からないまま時間が過ぎた。気になるけれど、機嫌を取ってまで具体的なことを聞き出す気持ちになれないでいた。

けれど、嫁と母親との間の不自然さを感じていた夫は、母親と真剣に話し合ってくれた。夫は「母親は被害妄想だよ、認知症の一種だね」と軽く言う。夫は、それで問題解決ができたと思っているようだ。しかし、私はそうはいかない。そんな説明では原因が分からない。これからも原因が分からないままで通すことはできない。姑が怒っている原因をしっかりと、私が納得いくまで説明してもら

おうと、姑の部屋に行った。

「自分が歩く廊下に物が置いてある。廊下に物が落ちている。部屋やトイレの外で変な物音がする。トイレの紙が少なくなっている。部屋の中で物が勝手に移動している。断りもなく誰かが部屋に入る」、そのような内容だった。姑が日々過ごしやすいように、転ばないように、夫と色々な工夫をして、やっと落ち着いた頃だった。物音は共同生活なんだから我慢してもらうことにした。結局は、私にとっては些細なことでしかなかった。夫婦二人の時には何でもないことが、そうはいかないことを体験した。ややこしいなと思った。

結局、それからも、姑が怒りを表すたび、姑の気の済むように変えていくことでしか、問題は解決しないし、姑の怒りは収まらないことを知ることになる。姑は、自分で強く思い込んでいるのだから、少々の話し合いでは問題解決にはならない。

なぜ直ぐに疑うのだろう。なぜ気が付いたときに直ぐに言わないのだろう。言わなければ何の解

決にもならないのに。直ぐに話してもらえれば、いくらでも説明が付くし、対応もできるし、直ぐに問題が解決することばかりなのだ。こっちは忙しい。姑が言い出すことは下らないことばかり。そんな下らないことにいちいち関わっていたくない。嫁を何だと思っている。そんな怒りが飛び出してくる。

姑は、自分で勝手に妄想を膨らませているに過ぎないのだけれど、本人にとっては大変な問題なのだろう。そのようなことがあってからは、下らないと思いながら気を遣(つか)っている自分がいる。疑われないように、指摘されないようにと、神経を使いながら姑に対して警戒心(けいかいしん)が出てくる。

姑に今までのように軽く物が言えなくなっていく。いずれにしても同じ家の中で疑われているということは辛い。こうした些細(ささい)と思われる苦情も次第にエスカレートし、ついにはお金のことに及んできた。

3．お金がなくなった

夫が母親の部屋で怒鳴っている。いつもの様子と違う。母親が、「お金を取られた」と言う。姑が言うには、「財布の中にお金がない。誰かが、私の部屋に入ってお金を盗んだ」とのことなのだ。

私が姑に、「よその人は誰もおばあちゃんの部屋には入っていないよ」と説明すると、側で夫が突然、姑に「誰かとは誰のことを言っているんだ」と大声を出し始めた。当然、夫は嫁を念頭に置いている。母親が息子に向かって「血の繋がっていない人を他人と言います」と冷静に答えた。「この家の中に他人がいるでしょう」、姑の中では嫁は他人だと言いたいのだ。私の中から怒りが突き上げてくる。「私は泥棒ではありません」と、はっきりと姑の目の前に突きつけた。私の思いは挑戦状を叩きつけていた。その時を境にして、姑の言いなりになってたまるかと、凄まじい怒りが心の中で爆発を繰り返す。

探せば分かる。私が盗っていないことが分かる。その思いで夫と二人で必死に部屋の中を探した。夫がお金を見つけた。姑の言う通り、四つ折りになった紙幣が出てきた。自分で財布と別の場所にしまったのを忘れていたようだ。私はホッとした。見つかってよかった。掃除したときに捨てたのかもしれないと、一瞬心を過ったから本当にホッとした。でも、私の怒りは心の中で爆発を繰り返していた。嫁と姑の騒動の中で、必ず出てくると聞いていた、物が盗まれた、お金が盗まれた、この出来事は、本当に不愉快な出来事でしかない。嫁と姑の溝が、ますます大きくなっていくのを感じていた。

　姑は、前から物がなくなったことを息子に言っていたのです。夫は母親が嫁を疑っていたことを知りながら、さすがに泥棒扱いは、嫁の私には言えなかったのです。疑われていることを何も知らずに、姑の部屋に入り、掃除をしたり、衣類を片付けていたのだから、夫にも怒る思いでしか話が

できなくなってしまった。

　夫は、「嫁を泥棒呼ばわりしたのだから、謝らないかん」と母親に叫んだ。姑は謝らなかった。あとで息子に、「お前は嫁をかばって嘘を言っている」と、まだ、姑の心の中では泥棒騒動は続いていた。

　それを夫から聞いて、奥歯に物が挟まったような言い方しかできない姑を、私は一喝した。「嫁を泥棒にして楽しいのか」と、姑を一喝してやった。「こそこそするな」と夫も一緒に、一喝してやった。苦しかった。疑われていることが苦しかった。何から何まで私にさせておいて、私だけを疑う姑の人間性を疑った。姑は、私の中では「下らない奴」になっていた。

　「お金も、洋服も、宝石も、アクセサリーも、盗んだでしょう」、堰（せき）を切ったように姑が話し出した。そのすべてが嫁が盗んだことになっていた。バカバカしくて話にならないけれど、本人は真剣そのものなのだ。絶対に譲らない姑の思い。自分が正しいとするその思いがどこから来るのか。何をもっ

て正しいと言い切るのか。日々の生活の中からは分からないことばかり。

自分の心の中に、自分では気が付いていない心の叫びを抱えて、人間は生まれてきます。自分では気が付けない心の中の叫びを知って初めて、なぜ自分がいつも苦しむのか、その原因が見えてきます。自分ではそれほどまで思っていないことでも、自分の心の中を辿(たど)っていけば分かってきます。そのために、自分の心を見ることをしていかなければならないのです。

これ以降、(……に心を向けました)とあるところは、心の底に押し隠している、自分でも気が付けない心の叫びを引き出したものです。心の叫びとは、自分の中の自分自身を指しています。そのような思いで読み進めていただけたらと思います。

(姑に心を向けました)

「寂しい、寂しい、私の素晴らしさが消えていく。あれほど気高く賢かった私が、どんどん崩れていく。どれほど年老いても、聡明で素晴らしいと言われ続けた自分が崩れていく。部屋の中で何もできずにいるなんて。ああ、自分の肉体の衰えがこれほどまで恐怖だとは。誰にも負けない肉体を私は誇ってきた。素晴らしい頭脳、素晴らしいパワー、素晴らしい肉体。そのすべてを手に入れた私が、すべて消えていく。肉体が衰えることがこんなにも恐怖なのか。私を忘れるな。私を忘れないで。悔しい、空しい、ただただ空しい。

息子よ。お前だけが頼りです。お前だけが、ただ一人血の繋がったお前だけが頼りです。息子だけが私の素晴らしさを知っている。お前だけが頼りだ。息子に縋りついている。息子よ、息子よ、息子よ、ああ、息子よ、息子よ、何度でも呼び続ける。どれほど息子を呼び続けても、空しい。空しいけれど、息子しか呼べる存在がない。息子よ、母親の私を忘れるな。絶対に忘れるな。空しい人

生。孤独な人生。死ぬことなど怖くはない。気高く賢く生き抜いてきた。息子よ、息子よ、息子よ…………。」

　姑の心の底から突き上げてくる叫びです。お金を取られたその思いは、息子に対する寂しい思いを訴え続けていた。母親の自分を守れるのは息子とお金でしかないことを、姑の叫びは伝えている。寂しくて孤独な自分の心を叫んでいました。

　お金が見つかっても、姑の心の中の苦しみを解決できたわけではなかった。

　（私の思い）
「私達が支えているんだ。そのことをもっと素直に認めろ。母親のパワーなど木端微塵（こっぱみじん）に吹き飛ばしてやる。最後は私の勝ちだ。私はまだ若い。私の勝ちだ。お前に負けない生き方をしてきた。気高く、賢く、美しく。お前などに負けるものか。

絶対に負けるものか。」

　こんな心が私の心の底から突き上げてくる。凄（すさ）まじい権力闘争の始まりだった。

　几帳面な姑は、確実になくなった物を書き取っていた。それはみんな自分のところに来てくれた人にあげたり、身内に形見分けにしようとして届けたり、送ったりした物だった。それを姑に説明をしたときには、少しだけ納得してくれた。

　夫は、認知症の始まりだからと言って、母親が持っているわずかなお金をすべて預かった。母親はそれを素直に受け入れた。私も、ホッとした。お金が姑の手元にあるから騒動が起きる。お金の騒動は本当に苦しい。夫は母親が認知症であるという認識から一歩も譲ることをしなかった。

　（姑に心を向けました）

「奪われてなるものか、私が命がけで手にした物

ばかり、絶対に渡すものか、譲るものか、すべて手放すことなどできない。絶対に手放せない。譲れない。すべてが私の楯(たて)となる。すべてが私の楯(たて)でいい。息子も金もその他、すべての物は私を守るためにある。私の上に立つ者は、すべて抹殺(まっさつ)する。息子よ、母に心を向けなさい。母を敬いなさい。母に平伏(ひれふ)しなさい。私はあなたを産んだ。私と息子は血が繋(つな)がっている。自分の夫も他人。しかし、息子は違う。息子よ、息子よ、息子よ。命がけで産んだ息子だった。絶対に息子は母親の私を裏切ることはない。信じている。息子を信じている。」

血の繋(つな)がりは醜(みにく)い争いを引き起こしていく。母親と息子。自分の夫よりも息子が大切と叫ぶ姑の心の中を知りました。血が繋(つな)がっていない者に対する凄(すさ)まじい思い、血が繋(つな)がっている者に対する凄(すさ)まじい思い、どちらを取っても大変なエネルギーであることを、姑の心の叫びが教えてくれる。息子を呼び続ける母親の心の世界。私の中にも、流

れていることを教えてくれている。

（私の思い）

「負けない。絶対に負けない。姑の異常なまでの息子に対する執着、そして、息子の母親に対する凄まじい執着。醜いほどに感じてくる。姑の天下で終わらせてなるものか。今まで、自分だけを見ていた夫が、母親にどんどん心を向けていく。夫を取られた。そんな思いが日に日に強くなっていく。姑が我が家に来てから、今までの私達夫婦のバランスがどんどん崩れていく。取り残された寂しさが溢れてくる。独りぼっちの思いは恐怖でしかない。今まで夫とともに築き上げてきたすべてが奪われてしまうようだ。私には帰るところがない。寂しい思いが深刻になっていく。辛い。そんなことってあるのか、今までの私達夫婦は一体何だったんだ。」

私の心の中で繰り返される怒り、夫を自分の思

い通りにできない悔しさ。自分の怒りで体はくたくたになり、心だけが叫び狂っている。私は姑に謝らせたかった。廊下を這(は)うようにして姑の部屋に行った。

姑はそんな私を見て、「病院に連れていきなさい」と息子に命令する。夫は黙って母親の命令を無視している。

お金が盗まれた騒動を境に、姑への怒りは呪いに変わっていた。言葉を交わすことを拒否した。そんな中で、凄(すさ)まじい耳鳴りに襲われる。辛い。夜に熟睡できない。体が硬く硬直している感覚。自分の体調も思わしくなくなっていた。自分の体調のほうが大切になっていた。殺される。このまま行ったら自分が先に死んでしまう。死の恐怖が襲ってくる。目まいが繰り返される。それは夫も気が付いていたようだ。

自分の心の中から突き上げてくる寂しさと孤独感。お前のせいだと心の中で姑を睨(にら)みつけている。

そんな自分は間違っていると分かっても、自分の心の中からは冷たい切り捨てる思いしか出てこない。そんな私を見ていても、夫は何事もなかったように母親と接している。食べられない。寝られない。体が重くて、手足が冷たい日が続いていることを、やっと素直に夫に言えた。夫婦二人のときなら、直ぐに協力してくれていたのに、夫も一生懸命だったろうけれど、私には冷たく感じていた。そんな夫を見ていて、私のほうから「もう限界だから、今後の姑の世話をどうするか、お兄さんと相談してほしい」と夫に頼んだ。自分の体調の変化で、少しだけ、自分に素直になれたように思った。少しだけれど和らいだように思う。

夫はお兄さんに電話で事情を話して、「会ってもな」と言いながらも兄夫婦は、会って話を聞いてくれることになった。

三人でお兄さんの家に行った。短い時間の話し合いだったけれど、病気療養中のお兄さん達には、

お願いできないことが分かった。結局、振り出しに戻った。やり直していくしかない。家に帰って、また、三人の会話のない生活が続いた。

　自分の心を見ることを学びながら、自分の心を見れない現実を、日々、知らされる。自分の心の中から突き上げてくる思いに、私は振り回されていた。一体、自分は何を学んできたのだろうか。長い時間、どれほどたくさんのセミナーに参加してきたか知れない。自分の心を見て、苦しい自分を解放している人達がいる中で、自分もその中の一人であると、勝手に自分で思っていた。苦しい自分の叫びを自分で受け止めて受け入れていけない現実を、日々、体験するたびに自分を責め続けた。しっかりしなければ、こんな自分は情けない。どれほど己が偉いかを知らされ続けました。

　醜(みにく)くて、汚い叫びが私の中から飛び出してくる。夫婦って何だ。夫婦って何だ。妻って何だ。嫁って何だ。今まで夫婦で築き上げてきたすべてを否

定していた。裏切られた。姑にすべてを乗っ取られる。姑に思い通りにされてたまるか。戦い続けることしかできない。いつもいつも牙(きば)をむいて戦っていた。

　その結果、その一週間後に、夜中、夫が「心臓が苦しいから救急車を呼んでほしい」と言ってきた。救急車で近くの病院に行った。一人で病院の待合室で夜が明けるのを待った。診断は、心房細動(しんぼうさいどう)ということだった。

　(夫の心に思いを向けました)
「辛い。心が重い。心が苦しい。自分の力では、どうにもならなくなってしまった。母親を立てれば嫁が怒り、嫁を立てれば母親が呪いを向けてくる。自分を支えてくれているはずの母親と嫁の心が分かってきた。女は汚い。女は欲が深い。なぜ仲良くできないのか。それぞれの立場で素直に楽しく、なぜ暮らせない。

母親の怒りを息子はどうすることもできない。嫁がいなくても、母親の面倒くらいは自分で看れる。嫁がしていることなど簡単なことだ。老いた母をもっと敬え、もっと大切にしろ。優しくなれ。俺の母親なんだ。母親に従えないということは、夫にも従えないということなんだ。そんなことも分からないのか。夫に従えないのなら出ていけ。代わりはたくさんいる。俺は一人でも楽しく生きていける。お前の代わりなどたくさんいる。そんなことにも気が付けないでどうする。もっと賢く生きられないのか。」

私は夫の病院に毎日行った。一人で家にはいられないからだ。姑には「病院に入院しているから心配しないで」と伝えた。姑からは何の言葉もなかった。

もう姑のことはどうでもよくなっていた。自分のことだけが心配になってくる。夫が先に死んだらどうしよう。これからの生活、このまま夫に何

かあったら私はどうなる。姑を置いたまま死なれたらどうなる。家の中のことは何でもできても、お金のことは何も分かっていない。これからの自分を思うと恐怖でいっぱいになる。不安と恐怖に押し潰されそうになる。心の中は、これからの生活のこと、お金のことで頭がいっぱいになっていく。

ただ悔しかった。姑と関わらなければよかった。ただただ悔しかった。一人になるってこんなにも寂しいものなんだと、初めて思った。夫はいつも元気で私達のことを考えてくれて当たり前だった。夫に対する色々な思いがどんどん浮かんできた。今までの私は自分のことしか思っていなかった。散々、姑に自分のことしか考えられない人だと怒り狂っていたけれど、私も同じじゃないか。姑と同じ。静まりかえった夫のいない家の中、こんなことは初めての経験だった。私には、夫が元気で当たり前だった。元気で守ってくれて当たり前だった。いいえ、私が守ってやっているんだとさえ思っ

ていた。夫に向かってどれだけ凄まじい怒りを吐き出してきたか、姑を嫌うたびに夫を無視し、切り捨ててきた。夫にしていることは、姑が私にしていることと同じじゃないか。姑も自分の思いだけを突きつけてくる。相手が苦しもうが悲しもうが、そんなことはどうでもいい。

　息子が入院したときから、姑の態度が一変した。普通のおばあちゃんに見えてくる。我儘も言わない。困らせるようなことが一つもなくなっていた。今までの姑の姿と全く違っている。私も、姑を気にする状態ではなかったので、そのように感じたのかもしれないけれど、何のトラブルもなくなっていた。

　入院して一週間後に夫は退院した。嬉しかった。もう一度やり直しができることが嬉しかった。私は夫と仲良く暮らしていきたい、それだけでいい。やり直せる時間があることが、ただただ嬉しかっ

た。今までの自分達を振り返れば、いつも母親を挟んでいがみ合っていた。今のままではダメになる。夫婦も崩壊（ほうかい）してしまう。やり直していこう。夫の体調を元に戻すことを、まず考えていこう。

夫の入院騒動があってから、姑からは特段の苦情も、お金がなくなった、物がなくなったなどの騒動も消えていた。それがとても不思議だった。

夫がいなければ、家事以外のことは何も分からない。そのことを夫に話した。夫は真剣に聞いてくれた。そして、色々な整理を始めた。夫の入院騒動で、「死は突然にやってくる」、二人とも本当にそのように思いました。だから、あらゆることをコンパクトにしようと二人で色々な整理を始めた。その中で、今までそのままにしていた、夫が書いてくれていた遺言書（ゆいごんしょ）や将来必要な書類も見せてもらった。私の知らないところで、夫はちゃんと私が困らないようにと整えてくれていたことを知りました。

姑のお金が盗まれた騒動から始まって、夫の突然の入院。この出来事を通して、夫の死を恐怖する私の心の底に、お金に対する凄(すさ)まじい思いがあることに気付かされました。お金がなければどうにもならない。夫の突然の入院によって、死ぬことの恐怖とお金への思い。自分がこれから生きていくためには、絶対に夫とお金はなくてはならない。そんな思いが、今回の出来事によって私の心の中から引き出された正直な思いでした。

そんな思いが、姑と同じだなんて考えもしなかった。姑のことを、息子とお金を自分の味方につけている、自分で貯めてきたお金があるから、こんなにもでかい態度ができるのだ、息子とお金があれば怖いものなしと、私はバカにして見ていたけれど、結局、私も、夫とお金にしがみ付いていた。そんな自分の姿に気が付けてよかったと思いました。姑に対する怒りはすべて、夫とお金への執着が見えてこない限り、戦いは続くのだと気が付きました。

4．姑の一言で、家庭崩壊の危機

姑だから許せないのです。夫の母親だから許せないのです。嫁と姑の確執という言葉を他人事のように聞いてきました。姑を助けたいだけだった。姑から何かやってもらいたいという思いなど何もなかった。百歳を迎える姑に対して、もう一人で施設に入ってくださいと思ってもいなかった。息子と一緒に少しでも過ごせたら姑も喜んでくれるだろうと、本当に、その時の私は思っていた。だから、姑に望むことなど本当に何一つとしてありませんでした。安心して最後の時間を過ごせたらと、そのくらいのことしか思っていませんでした。

それなのに、姑が私に向けてくる思いは凄まじい思いばかりでした。何でそんなことを言い出すのか。何でそんな態度に変わっていくのか。とにかく分からないことばかりでした。私には全く理解できないのです。とにかく全く理解できないこ

とばかりなんです。困っていることがあったら素直に言ってくれればいいだけなのに、嬉しかったら「ありがとう」と、それだけで事がすべて済んでいくはずなのに、姑の本心が分からないまま時間が過ぎていきました。

自分の部屋で、自由にテレビを見て、自分の好きなことをして、食事の時間になったら、部屋に食事が届けられて、お風呂はいつでも入れるようにお湯が張られていて、息子を呼べは直ぐに息子が飛んできて、嫁に頼めば何でもしてくれて、至れり尽せりの中にいるのに、姑から返ってくるものは疑いと怒りでしかありませんでした。

（姑に心を向けました）

「老いていくことの恐怖、取り残されてしまったような寂しさと孤独。老いる恐怖、取り戻せない苦しさ。今まで体験したことのない恐怖を感じるのです。これが死の恐怖なのでしょうか。一人で乗り越えてきた。何事があっても、自分だけを信

じて一人で乗り越えられることばかりだった。負けてたまるか。負けるものか。腹が立つたびに、負けるものかと自分に言い聞かせた。でも、どれほど負けるものかと叫んだところで、ただただ空しいだけだ。死を目の前に感じて、一日一日を恐怖の中で過ごさなければならない。腹が立つ、そんな思いで過ごさなければならないことに腹が立つ。この恐怖から逃れたい。自分の死を待つばかり。空しい。空しい。腹が立つ。

　息子はどうした。息子はどこにいる。母親が声をかけなければ来れないのか。嫁に遠慮しているのか。命がけで産んで、命がけで一人で育てた息子でさえも、母親の顔色をうかがっている。嫁を気遣っている息子を見ているだけで腹が立つ。こんな年になってまで遠慮しなければならないのか。気を遣わなければならないのか。老いることは空しい。老いることは悲しい。孤独の中に沈んでいく。

　嫁が家にいなくても、何の不自由もない。嫁を気にしながら一日を過ごすことが辛い。嫁に一言

言わずにはいられない。自分の息子と自由に過ごせないことに腹が立つ。腹が立つ。お前達にはまだ先がある。そう思うだけで腹が立つ。腹が立つ。腹が立つ。」

いつも、「腹が立つ」と事あるごとに姑は言います。その時は、テレビを見て、ラジオを聞いて腹が立つのだと私は思っていた。しかし、違っていました。

日に日に、一日のリズムは完全に姑が中心になっていく。この頃になって、どんどん色々なものに姑が敏感になっていくのを感じる。食べ物を気にする。音を異常なほど気にする。平衡感覚（へいこうかんかく）が鈍くなる。物にぶつかりそうになる。ちょっとの段差にも注意が必要になってきた。姑は賢い人だから、一つの些細（ささい）な出来事でも、原因を突き止めて自分が納得できる方法を取っていく慎重な人です。自分の部屋で転んでも、転ぶ原因は自分にはないと

思っている。その現実は厳しい。
　最近、そんな姑が手を合わせて寝ている。そんな姿に驚いてしまう。あれほどまで神も仏もないと言い切っていた姑なのに、その姿を見て驚いた。そんな姿を見たことが今までなかった。
　亡くなってしまった長男の写真が欲しいと、息子に頼んでいる。その写真を胸に抱きしめながら祈り続けている姿が、日に日に多くなっていく。肉体の衰えとともに祈る姿が多くなっていく。「早く息子のところに」、そんな言葉を出すようになった。

　食べ物を拒否するようになった。この頃から異常な言葉を発し、異常な行動を取り始めた。
「私に何をする。私を殺す気か」、自分の息子に対して、その怒りをあらわにする。まるで忍者が自分の部屋の中で飛び回っているようなことを言い出す。ある時は、「誰かが部屋の前に立って覗(のぞ)いている」と叫び、怒り出す。「部屋の隅から自分を睨(にら)んでいる」と恐怖をあらわにする。見えないは

ずのものが姑には見えるようだ。その怒りの矛先が息子と嫁のどちらかに向けられる。正常とは思えない姑の心の世界を聞かされるたびに、あんなにも気丈で賢い姑がどこに行ってしまったのかと思うほどだ。自分は誰かに狙われている。その恐怖と怒りは半端ではない。死の恐怖が殺される恐怖に変わっている。いつも自分が被害者の立場であるのが不思議でならない。

姑の心の世界を知らされるたびに、元気で何でもできているときの姑と、今の心の叫びを発している姑は別人のようだ。姑の心の中にたくさんの自分自身が叫び狂っているのが分かる。次から次に人が変わったように色々な叫びを発している。「たくさんの思いを抱えて生まれてくる」、その思いが事あるごとに飛び出してくるということを知らなかったら、本当に精神病院に入れてしまうだろう。姑の心の中から飛び出してくる叫びが、姑の心の世界を見せている。

（手を合わせて祈っている姑に心を向けました）

「パワーを欲しい。パワーが欲しい。力が欲しい。力が欲しい。生き延びたい。守りたい。乗り越えたい。今まで祈り続けて生きてきた。心の中でいつもいつも祈って生きてきた。誰にも頼れない。頼ったら自分に負けてしまう。人に頼ることは自分に負けること。いつも自分に言い聞かせて生きてきた。負けたくない。弱みなど見せられない。見せるものか。自分に負けたくない。いつも挫（くじ）けそうになる自分と戦い続けて生きてきた。負けるものか。負けるものか。負けるくらいなら死ぬほうがましだと、いつも闘（たたか）いを挑んで生きてきた。寂しいとき、挫（くじ）けそうなとき、負けてたまるかと頑張ってきた。

負けたら終わり、負けたら終わり。負けるぐらいなら、自分で生命（いのち）を絶つ。その覚悟で生きてきた。負けるものか。負けるものか。」

気高く賢く逞（たくま）しく生きてきた姑です。嫁の私な

ど足元にも及ばないほどの色々な体験をしてきた姑です。嫁の私がしていることなど、何かしていることには入らないのだと思います。姑にある時、「私は忙しい」と話したことがある。その時に笑いながら姑は、「洗濯物は洗濯機がしている。掃除は掃除機がしている。食べ物は買ってくれば出来上がり」と言う。忙しいはずがないと言いたいのだ。「時代が違うのよ」と言ってみたものの、姑には何を言っても通らない。私が諦めることで、やっと問題の解決になるということだ。

　毎日、祈り続けていた姑が突然に苦しみを訴え始める。異常に敏感になり、意味不明のことを言い出す。そんなことが多くなってきた。心の中から、また、色々な思いが飛び出してくるのだ。姑が自分の心の中に作り出した心の世界、私達にはどうにもできない。黙って姑の叫びを聞くことしかできない。話を聞くだけの私達に対して、「お前達は私の死ぬのを待っている」と叫ぶ。姑の心の中か

らは色々な叫びが、どんどん出てくる。

（姑に心を向けました）
「死ぬのが怖い。死ぬのが怖い。どうしてだ。私は死ぬことなど怖くはないと思っていた。こんなはずではなかった。何でこんなに苦しいのか。死ぬことから逃げたい。死にたくない。死にたくない。私を殺したいのか。私を殺してすべてを奪いたいのか。そうはさせない。そうはさせない。すべて自分が手に入れたものだ。誰にも譲るものか、誰にも渡さない。奪われてなるものか。奪われてたまるか。渡すものか。」

姑が今度は、部屋に鍵がないと怒り出す。外から誰も入れないようにと、中からテープを張ってしまう。恐怖をあらわにしていく。そんな力がどこから出てくるのかと思うほどの勢いで動き回る。息子でさえも部屋の中に入れない。そんな時の姑を見ていると、姑は自分の中のエネルギーに振り

回されているのが分かる。その言葉を出しているときの姑の目は厳しく鋭い。別人のようだ。私は姑から寂しいとか、悲しいとか、怖いという言葉を聞いたことがありませんでした。そんな自分を知られることが怖いから、気丈に生きてきたのかもしれないとも思えてくる。

私の生活のリズムが崩されていくのが辛い。どんどん夜型の生活に変わっていく。私も夫も姑の時間に合わせていくのが辛くなる。そのことを姑に言えない。そう思っているときほど、姑からの苦情が飛び込んでくる。姑の一言で家庭崩壊なんて簡単に起きる。

一番冷静だった夫が怒りをあらわにし出した。母親に向かっても怒りをあらわにしていく。私に対しても、「ほっとけ」と一喝する。夫婦二人のときにはスムーズに行っていたことでも、もう通用しなくなっている。「女は最低だ。女はどうして素

直に受け止められないのか」と、女は最低を何度も繰り返す。

私の心の中では夫に向かって「二兎を追う者は一兎も得ず」と叫んでいる。夫に向かって牙をむいている。

（夫に心を向けました）

「うるさい黙れ、誰がいるから今があると思っている。バカにするな。夫をバカにするな。息子をバカにするな。言いたい放題。やりたい放題。我慢にも限界がある。妻は働けーー。もっと働けーー。文句を言うな。黙って働け。母親に口答えをするな。黙って飯を作れ。黙って母親のところに持ってこい。従え、従え、従っていればいい。見苦しい。見苦しい。女は最低だ。」

（私の思い）

「情けない。母親に恐怖している夫の情けなさ。うんざりする。生意気な母親を一度でいいから殴

り倒してみろ。やって見ろ。私の目の前でやって見ろ。殴り倒せ。負けるものか。姑になど負けてたまるか。夫になど従ってたまるか。」

　私の心の中で姑と夫に向かって叫んでいる。私が心の中で姑と夫に向かって叫び狂えば、必ずと言っていいほど、凄まじい言葉が、姑から返ってくる。声を出して怒鳴ろうが、心の中で怒鳴ろうが、結果は同じなのだ。私がそのことに気が付いて心の中で怒鳴ることをやめない限り、姑との戦いは永遠に続いていく。それを知っていながら怒り狂っている自分を自分で受け止められない。負けたくない、バカにするな、の連続なのだ。

　姑に部屋に来るように呼ばれた。

　息子に向かって、「嫁はイライラしている。欲求不満のようだからお金を嫁に渡しなさい」と姑が命令する。今度は嫁に向かって、「そのお金で外で男と遊んできなさい」と、顎で息子にお金を嫁に

渡すようにと指示をする姑。夫は、前に母親からそんなことを言われ、「バカなこと言うんじゃないよ」と、はねつけたらしいが、その日はなぜか夫は何も答えず、母親の指示を無視した。

私は、「どうして、そんなことを言われなければいけないのか」と姑に叫んだ。

姑が冷静に答えた。「女性のヒステリーは欲求不満が原因です」、ラジオで言っていたと真面目な顔で答えが返ってくる。

こんなことを平気で嫁に言う姑がいるのだろうか。心の底から姑を軽蔑した。何もかもが私の中で崩れていく。そのせいなのかもしれない。首と肩が張って耳鳴りがひどくなっていく。

「この家の主人は一体誰なんだ」、今度は夫に向かって怒りが止まらない。悔しい。許せない。絶対に許せない。私がいなくなったらどうなるか知ったらいい。私の中で黙々と復讐の思いが突き上げてくる。絶対に許すものか。どんどん冷静になっていく私。夫と姑に復讐の思いが突き上げてくる。

怒りまくって掃除する私。怒っているときは、いつものときよりも力持ちになる私。私がしなければ誰がやると、怒りで片付けまくる心癖がある。怒っているときほど私は動き回っている。怒っているときほど掃除も捗る。家の中は綺麗に片付いていく。じっとしていられない。

嫁って何なんだ。息子の嫁って何なんだ。バカにするな。言っていいことと悪いことがある。一人で気楽に遊んで暮らしてきた姑に何も言われたくないと居直っていく。あの発言を撤回させてやる。負けてたまるか。あんなばばあに負けてたまるか。

「離婚させたければ、『離婚しろ』と、はっきり息子に言えばいい。離婚届を持ってきてあんたに渡してあげる。息子に『嫁と離婚しろ』と言えばいい。あんたの望みを叶えてやる」。姑の目の前に座り、姑の目を見て冷静に自分の思いを姑に伝えた。姑は薄笑いを浮かべている。その顔を見た瞬間に、側に刃物があったら冷静に突き殺していた

だろう。私の冷静さは半端ではなかった。自分の死を覚悟しての冷静さだった。こんな冷たい自分を初めて知った。自分の死を覚悟している自分の心の世界。冷静で残虐（ざんぎゃく）で冷たい。こんな自分を感じたのは初めてだった。

　姑とのやり取りを、横に座って黙って聞いている夫にも、何か言ったらどうなんだと怒りが突き上げてくる。薄笑いを浮かべている姑に向かって、私は殴りかかった。側で黙って見ていた夫が、「暴力だけはやめろ」と叫んだ。姑を殴りそこなった。空振りしてしまった。くそーーー、悔しくてならない。

　今度は、夫に向かって、「お前の母親は最低だ」と叫んだ。その時、やっと夫が母親に向かって、「わしの嫁さんに謝れ」と叫んだ。

　もう何もかも許せなくなっていた。姑の部屋を飛び出した。何でこんなことを言われなければならないのか。家を飛び出そうとした。夫が止めに

入った。それでも、私の心の中の屈辱は消えない。その夜は一睡もできない中で夜が明けた。朝に家を出た。家を出ても私には帰るところがない。いつも事あるごとに私の心の中から出てくる思いだ。「私には帰るところがない」。でも、今回だけは母のところに帰ろうと思った。新幹線に乗る前に夫に電話した。夫は寝ていたのか、私が家を出たことさえも気が付いていなかった。私の存在は、そんな程度のものなのかと思った。「母のところに帰ります」、それだけで電話を切った。自分の中では離婚を決めていた。

　母に今までの辛い思いを聞いてほしいと思った。こんな年になって、みっともない。そんな思いも出てくる。息子にはこんな話は聞かせたくないという思いも出てくる。知られたくないという思いも出てくる。母や子供達をこんなことに巻き込むことが良いはずがない。私達が小さい時に、母もいつも辛くなると実家に帰りたいと口癖のように

言っていたことを思い出した。私達子供がどのような思いで、母のその言葉を聞いていたか、その時の自分を思い出していた。私達を置いていかないでという、寂しい思いと恐怖の思いを思い出した。涙が溢(あふ)れて止まらなかった。

　小さい時、母の姿が見えなくなると、寂しさと恐怖で泣くことしかできなくなってしまう自分を思い出していた。

「母さんが生きていてくれたら」、いつも苦しいときの母の口癖が浮かんでくる。その言葉を思い出した。母の寂しい言葉や姿が浮かんでくる。私の恐怖と寂しさと同じように思えてきた。姑の罠(わな)にはまって、離婚まで考えてしまった自分が情けないと思った。母の大変さを思えば、私は我儘(わがまま)でしかない。母があの大変な中で、父と離婚もせずに私達を育ててくれたことを思えば、母に姑の話など下らなさ過ぎて言えない。母は五人の子供を育ててくれた。厳格な父のもとで頑張って私達を育ててくれた。こんな姑の話など聞かせたくない。

新幹線の中で私の思いがどんどん変わっていった。

私は自分から逃げていた。自分から逃げても何の解決にもならない。

今度は、しっかりと夫と話をしよう。もう遠慮したり、自分の思いを隠したり、誤魔化したりしたくなかった。

そう決心して、途中で新幹線から自宅に引き返した。

私がいなくても誰も困った様子はない。一人相撲の自分が見えてきた。姑と夫の健康に気を遣い続けてきた。色々なことに気を遣うことが優しさだと思っていた。でも、気が付けばことごとく拒否されるか、怒鳴られるだけだった。冷静に周りを見渡せば、全部自分でできることばかり、食べたければ自分で買いにいけばいい。足も使うし、頭も使う。どれほど老いていたとしても、手も足も口もみんな年相応に元気なのだから。いつも私は深刻に考えてしまう。深刻さがさらに物事を複

雑にしてしまっていた。姑の体調にも気を遣(つか)い過ぎた。気が利くことが優しさではなかった。やってあげることが優しさではなかった。言ってあげることが優しさではなかった。

頼まれたときに頼まれたことをやればいいだけなのだ。何事も使命感でやっていた自分が見えてきた。私がいなければ、私がやらなければ、私がいるから、使命感は自分も周りも縛ってしまう。

後から気が付いたことだけれど、本当の優しさなら相手から指摘されても、きっと私のように怒り狂い、相手に噛みついていくことなどないと思った。そんな自分が見えてきたら体から力が抜けていく。本当の優しい自分に変わっていきたい。でも、今まで私が思っていた優しさは優しさではないと気が付いたけれど、「本当の優しい自分」、どうしたら本当の優しい自分になれるんだろう。優しいって分からなくなってしまった。簡単に使ってきた言葉だけれど、優しいという意味が分からなくなってしまった。人のためにしてあげることが優しさ

だと思ってやってきた。

　でも、優しいつもりの私が、どうして最後は怒り狂う結果になってしまうのか。自分は優しいと思っていたけれど、自分の優しさは間違っていたんだ。正しかったらこんな結果にはならない。本当の優しい自分に変わっていきたいと思った。「本当の優しさって、私には分からなくなってしまった」。本当の優しさが分かったら、人とは絶対に戦うことはないと思った。競争したり、比べたり、戦うことはないと思った。私はいつも比較して戦っていた。負けたくない。絶対に負けたくないと叫んでいるということは、戦っているということなのに、そのことにさえも気が付いていなかった。そんな自分が見えてくる。

　私は初めから、姑は一人で何もできないと決めつけていた。だから、いつも側にいて手伝わなければと思っていた。それが嫁の私の仕事の一つだと思っていた。それをすることが優しさと思って

いた。でも、姑はそんな私を嫌っていく。それは、私がしていることを喜んでいないということなのだ。そんなことにも気が付いていなかった。

姑のつまらない言葉をつかみ、自分の怒りで自分を振り回し、前後の見境もなく離婚だと叫んだ私は、本当に愚かとしか言いようがない。姑の思うつぼだと分かっていても、姑の一言を握ってしまう。そんな自分が情けない。姑の一言によって、私の中から引き出される強烈な叫び。「負けてたまるか」、自分がそのエネルギーで起こしていく行動。そのエネルギーはすごい。自分にこれほどまでの凄(すさ)まじいエネルギーがあるなんて、到底考えられない。よくニュースで、そんなことをするような人とは思えない等の言葉を聞くけれど、私も同じなのだ。自分でも気が付けない思いが心の中に潜んでいることを感じる。条件が整えば一瞬にして飛び出してくる自分の中のエネルギーを、変えていきたい。他人事(ひとごと)ではないと心から思いました。

5．食べ物と薬騒動

姑が、数日前から下痢が続いていることは、洗濯物からも気が付いていた。冷たい飲み物を温めて飲むように勧めても、聞いてくれない。そんな中で、いつものように姑の部屋に呼ばれた。

姑は食べ物が原因で下痢が続いていると言い出した。「何を入れた。白い粉を台所から持ってきなさい」と、すごい剣幕で私に叫んだ。その瞬間の姑は、いつもの姑とはまるで別人のようになっている。食べ物の中に毒を入れられていると思っているのです。あの時も、この時もと、自分の体調が悪くなったときの経過を、しっかりと書き取っていた。姑は、細かく自分の体調の変化を書き取っていた。私には、思い出せないほどたくさんの内容が書かれている。もちろん、いつ何を作ったのかも忘れている私だから、思い出せない。私は、その時に言ってくれれば説明できると反論した。

「変だと思ったときにすぐに言ってください」と、私は怒りいっぱいで自分の思いを叫んだ。自分の体の状態の変化をしっかりと書き取っていた姑が怖くなっていた。関わりたくないと思った。すごい怒りと恐怖が私の中から突き上げてくる。

姑は前から自分の側にメモ用紙を常に置いていたし、何かを書き留めていたことは私も知っていた。ある時、何を書いているのと聞いたことがある。姑は誇らしげに、「私は自分が死んでいく経過を書き取りながら、死んでいく」と説明してくれた。その時は、すごいなと思ったことを覚えている。

でも、こんな形で書き取ってきたものを見せられるとは思ってもいなかった。底知れぬ恐怖を感じ、底知れない恐ろしい姑だと思った。とにかく、直ぐにでも問題を解決したい。もっと大事になる前に何とか問題を解決したかった。

じっとしていられない私。その後も姑は食べ物に対する苦情と、何か入れられているという疑う思いは変わりませんでした。百歳を越えた母親に、

息子は、「おばあちゃん、年を取れば内臓も、手足も、年を取るんだよ」と説得します。「順調に年を取っているという証拠だよ」とも説明してくれます。主治医の先生にも相談して、薬を頂き、どのようなものが良いかも教えてもらい、その指示通りにしても、下痢は治らないのです。体を冷やし過ぎなのかもしれないと温めようとしても、暑がりの姑には、かえって逆効果になり、怒り出す始末です。

そんな状態の中で「こんな足、こんな手、こんな頭」と自分の体を叩く姑の姿、頭をかきむしり、頭がおかしいと叫びます。頭のてっぺんから鉄の棒のようなものを入れられていると叫びます。手も足も自分の思い通りに動かない。こんなにも痩せこけてしまってと怒りを私達に向けてきます。すべて食べ物のせいと思っているのです。

「このままだと殺される。ここから出ていきます。」

お決まりのセリフが飛び出します。自分ではここから出ていくだけの体力も、気力も、お金もあ

ると思っているのです。そんな時の姑に、思いとどまらせようとしても、聞くはずがないのです。息子に向かって、「直ぐ手続きをしなさい」と命令します。自分が書き取っておいた施設の名前と電話番号を息子に渡します。夫は「今さら、そんなことできるわけないやろ」と言い聞かせます。

そんな母親を、夫は被害妄想だからと説明します。そう言えば、夫は主治医に、「母親の被害妄想は病気ですかね」と聞いていた。主治医は「認知症の一種でしょうね」と言っていた。しかし、私にはあまりにもしっかりしている姑の言動に、病気とは到底信じられなかった。「認知症なんだよ」と言う夫との認識の差は、その後もずっと続いていた。私には、夫の病気だという説を素直に受け入れられなかったのです。

（姑に心を向けました）

「逃げ続けてきました。ただただ逃げ続けて生きてきました。戦い続けてきた私は決して幸せでは

ありませんでした。逃げ続けることに疲れました。どれだけ逃げ続けても、どうにもならないことを知っています。でも、そんな自分をどうすることもできないのです。逃げ続けてきました。怒りを心に膨らませながら逃げ続けてきただけです。

賢いと誇ってきたけれど、逃げる方法をたくさん知っているということだけです。逃げたら、また、逃げた先から逃げ出したくなるんです。そんな自分に腹が立っている。何を選んでも、最後は逃げ出そうとする、そんな自分に腹が立つのです。

賢いなんて言われて喜んできたけれど、愚かです。逃げ続けることしかできない自分の愚かさを心に感じ始めています。私は何から逃げ続けてきたのか分かりません。人から支配されることがイヤです。人から命令されることがイヤです。人の世話になって生きなければならないことが、私にとっては屈辱でしかないのです。」

姑の心の叫びを知らずに、日常に起きてくる出

来事、叫ぶ言葉からは想像もできない思いが、姑の心の奥の奥から叫んできます。この叫びを知らずに、どれほど姑のために私達夫婦で頑張っても、結果は同じであることに気付かされます。

姑の思いを聞いて気が付きました。姑は自分の親と兄弟の生活を、一人で支えて働いていた人でした。自分の苦しい思い、悲しい思い、寂しい思いを心の中に押し込めて、ただただ必死に働いてきた人でした。自分の思いを素直に言えない。言ってはいけない。そのようにして自分の苦しい心から逃げ続けてきたのだと思いました。

周りからは、しっかりした人、気丈な人、賢い人、先頭に立って家族を守ろうとする人だと思われていました。その思いは、私がやらなければという使命感に繋（つな）がっていきます。それがどれほど己が偉い生き方であるか、やっと私の心にもその答えが見えてきました。

自分に本当に優しい生き方を知らずに生きてき

た私達、嫁と姑でした。

このような妄想状態が始まると､姑は｢薬を飲む｣と言います。夫も私もそれに従います。何十年もの長い間、副作用はないと医者から言われたこの薬を、姑は自分で慎重に通常の半分だけを飲み続けてきました。自分の体に悪いと知りながら飲み続けてきたのです。

童謡のＣＤを、姑の側で私も一緒に聞くようになりました。童謡が流れてくると一緒に聞いてくれます。少しずつ静かになっていくのが分かります。会話ができない中で、こんな時間が持てるようになりました。側に寝ている姑が本当に子供のように見えます。その寝顔を見ていると涙が溢れてきます。申し訳ない思いと、ホッとした思いが重なってなのか、涙が溢れてきます。

姑は昏々と寝続けるのです。寝ているときの姑は本当に普通のおばあちゃんです。

子供達の寝顔を見て、あんなに叱らなければよかったと後悔していたときの自分を思い出します。そんな時の私と重なってきます。私は子供達にもいつも厳しかった。自分が苦しいから、いつも叱っていた。特に長男には厳しかった。「お兄ちゃんでしょ」と、いつも一喝していた自分を思い出す。その時の思いと一緒なのかもしれない。

そんなおばあちゃんも、目が覚めると、また、元の姑に戻っています。毒を入れられているから食べられない。そう思い込んでいるからでしょうか、また、食事を拒否するようになりました。繰り返し、早く死にたいと胸に手を合わせて拝んでいる姿が多くなりました。先に逝った長男の名前を呼び続けます。「早く死にたい。早く死にたい」と、長男の名前を呼び続けます。亡くなった長男への思いのすごさを目の当たりにすることが多くなりました。

「お前達は私の死ぬのを待っている」、私達に向

けてそんな言葉を出すようになりました。静かなときには考えられない強烈な言葉を怒りでぶつけてきます。「お前達、私の死ぬのを待っている」、一生懸命、側で手伝っている私達にとっては、その言葉を現実に向けられると、本当にたまらないです。悲しい思い、悔しい思い、空しい思いが溢れてきます。そんな時は本当に疲れが何倍にもなって体が重く沈んでいきます。とにかく側で黙って聞いていられなくなります。自分で死ねると言い切る姑、自殺でもしかねない剣幕です。

　こんなことが続く中で、私の心の中は恐怖でいっぱいになります。自殺でもされたら困る。とんでもない。そんな自分勝手なことは許さない。私の心の中で怒りと恐怖の思いが繰り返すのです。このまま生き続けられても困る。でも、自殺されたらもっと困る。私の本音です。

　私は自分では一生懸命やっています。こんなことがいつまで続くのかと思って仕事をこなしています。側にいたくない。話も聞きたくない。何も

言いたくない。顔も見たくないのです。それが私の本音です。

冷たい怒りが突き上げてきて、自分の体が冷たくなっていくのが分かります。目まいが続きます。病院に行ったら、メニエール病だと言われます。原因はストレス。ストレスは薬では治せない。私の何が間違っているのか、私のどこが間違っているのか。もう、そんなことを考える余裕もない。とにかく、静かな時間が欲しい。一人でゆっくりと休みたい。そんな思いばかり。

少し前までは薬に頼る姑を、情けないと思って見ていたけれど、今は、一秒でも早く姑に薬を飲ませなければという思いで必死になってしまう。早く、薬を飲ませなければ、早く早く早く、そんな思いで必死に薬を飲ませるのです。こんな思いをするなんて、こんなことをしなければならないなんて、辛いです。

こんな日が続いていくと、正直、病院に入ってもらいたいと思います。そのほうがどれほど楽か

知れないと思います。お金さえ出せば、みんな病院でやってもらえる。本人も、私達も楽になる。そんな思いが出てきます。そんな思いを持ちながらの日々です。精神安定剤の薬を飲んだあとは、静かな姑に戻ります。そして、昏々（こんこん）と寝続けます。

毒入り騒動が変わらない姑に対して、これからどのようにしていけばいいのか、真剣に考えなければならないのです。目の前で蓋を開けて食べられる物を考えればいいということに気が付いて、それを徹底していったら毒入り騒動は一応収まりました。姑は納得してくれたようです。私達もホッとしました。それから少しの間はそれで安心したのでしょうか、食事を頂くようになりました。顔色も良くなり、下痢も治り、食欲が出てきました。

やっと落ち着いた頃、毎日楽しみに飲んでいた缶ビールを、夫がある時、姑がトイレに行っている間に、気を利かせたつもりで、缶の蓋を開けてしまいました。姑は席に戻って一口飲んで、「お前、

ビールに何か入れたな」と息子に向かって怒り出しました。今まで嫁が言われていたときには「認知症の一種だから」と少々余裕があった夫も、今度は自分が名指しされて、嫁が言われていたときには見せないすごい怒りで、母親に向かって怒りをあらわにしていきました。そんな息子の怒りも平然として聞いている姑です。そんなことがありながらも、姑の目の前で食べ物の容器の封を切って出す。それを徹底しました。それが良かったようです。また、普通の生活に戻り始めました。

ところが、数日後、今までの食事に戻してほしいと姑からの申し出がありました。やっと落ち着いたのに、もうイヤだ。何て勝手な。もう姑に振り回されるのはごめんだと思い、その時には素直に返事ができませんでした。私の思いは、言葉で伝えなくても姑には分かったようでした。

その後、テレビで見て書き取っていた施設の名前を息子に渡して、いつものことだけれど「直ぐに電話しろ」と息子に命令します。今度だけはさ

すがに夫も、諦めざるを得なかったのか、母親を止めることをしませんでした。夫は、とりあえず先方の指示で施設の見学の予約を母親の目の前で決めました。

私はもう何も言いたくなかったし、手伝う気持ちも出てきませんでした。出て行きたかったら、勝手に出ていけばいい。荷物も何もかも全部自分でやればいいと思いました。今までの努力が全部無駄になったと、怒りの中で思っていました。

でも、最後に本音の話をしたかったので、姑に本当に自分が出ていきたいのかと聞きました。食事を今迄通りに戻せばいいだけなのかと聞きました。姑は、そうだと答えました。

結局、私が施設への入居を、またしても止めることになったのです。なぜ姑を止めるのか。なぜ私が、また食事を作るからと言ってしまうのか。心の中では怒り狂っているのに、私は素直に自分の思いをどうして言わないのか、言えないのか。出ていけと一喝してやればいいのに。そう思っているのに、自分

から出てくる言葉が全く自分の思いと違う言葉なんです。私は誰。こんなの私じゃない。自分で自分が分からなくなってしまいました。

食事を元の状態に戻してから、少し時間が経ちました。姑が、「私はここにいたい。ここで死にたい」と、はっきりと私達に言葉で伝えてくれたのです。嬉しかったです。三人で手を取り合って喜びました。そのあとは、体の異常を訴えることが少なくなっていきました。

そんな時、往診してくれる主治医の先生にこの話をしました。その先生は、毎週たくさんのお年寄りの方を見ています。介護現場で、また、施設の中でのお年寄りの日々の生活、そして、行動を少しだけ例に取って話してくれました。「介護とは凄惨(せいさん)なもので、お宅のおばあちゃんは、まだ、ましなほうです」。そして、最後に、「こんな静かな環境の中で、おばあちゃんは幸せですよ。そして、静かな環境の中で、お母さんの介護ができるお二

人も幸せだと思います。このまま最後まで頑張ってください。私もできる限りの協力を最後までさせていただきます。お願いします」と話してくれました。

　その話が聞けたことで、食事を元に戻してくださいと姑が言ったとき、素直に、「ハイ」と言えない自分の意地の悪さを認めることができました。

　それからは、食事のことをあまり言わなくなった姑に変わっていきました。

　また、一からやり直していこう。自分が間違っていたと思えたら、本当に素直に、明るい思いで前に一歩進んでいけることを体験しました。嬉しい体験でした。その反対に、私は正しい。私は間違っていない。その思いは戦いの思いだから、自分を必要以上に頑張らせてしまいます。勝つまでは戦い続けるのです。だから、自分も周りも戦いの中に巻き込んでしまいます。間違っていた自分に気が付くまでは、延々と戦い続けることしかできないのです。

自分を苦しくさせているのは自分自身です。「自分の心を見て、自分の間違いに気が付くか」「私は正しい。間違っていない」と戦い続けるか。すべてを自分で選んでいました。もっと自分に優しくなりたい。心を見ていきます。

お金を払って、どれほど献身的な介護が受けられたとしても、最後は一人で死んでいかなければならない現実。この現実は生まれてきた人すべてが、通過しなければならない現実なんですね。最後、叫び狂い死んでいくのは、自分に冷たい生き方しかできなかったことを教えてくれていました。色々な出来事を通して、そのように思いました。

私が姑から学んだことは、とても大きいです。自分は誰よりも立派で、すごい人生でしたと、どれほど自分の人生を誇ったとしても、どれほど自分は頭が良くて、賢く生きられても、そんなことはみんな消えてなくなっていくことばかり、それを姑から教えてもらいました。苦しい叫びで終わっ

ていくか。優しい思いで終わっていくか。全部、自分がやってきた結果なのだと心から思いました。自分の間違いに気が付いていける人生を、これから歩いていきたい。

姑を通して、死ぬ時にこそ、自分の現実の姿が分かることを学びました。

私は、自分を知らずに生きてきました。自分の中からの苦しい叫びこそ、自分に間違っていることを教えてくれていました。自分の中からのシグナルを素直に受け入れ、しっかりと立ち止まって自分を振り返りながら、残された一日一日を大切に過ごしていきたい。この体験を通して、自分の中に作り出してきた、たくさんの苦しい叫びに出会い、意地悪な自分もとことん知って、その自分をしっかりと受け止めていける自分に変わっていきたいです。

６．母親と息子

私は、夫から自分の両親の悪口を聞いたことがありません。母親は自分にとっては好きなタイプの女性だったと聞いたことがありました。父親は夫が五歳の時に戦死しているので、少しだけ覚えているけれど、覚えているのは良い思い出ばかりだそうです。母親のことで一番良く覚えているのは、父親が戦死したと通知があったときに、今まで見たことのないほど号泣している母親の姿だったという。母親が泣いたところを見たのは、その一度だけだったそうです。

また、「母子家庭ということを意識してか、兄と自分に、『お前達が世間様に後ろ指を指されるようなことがあったら、お母さんは死ぬ』と言ったときの母親は怖かった。とても気丈な母親なんだ」と話してくれた。それ以外は、母親のことをほとんど聞いたことがありませんでした。もちろん、

悪口も聞いたことがありません。「自分は兄貴と喧嘩したこともないなあ」と言っていました。

そんな夫が同居して分かりましたが、母親が望むことは無条件で受け入れていく。母親が喜ぶことはいつも一緒に喜んでいる。母親が食べたいと言う物があれば、インターネットなどで探し当てて取り寄せる。そんなことは息子として当たり前のことのようでした。

ある時、母親が「地球儀が欲しい」と言い出した。前から欲しいと思っていたという。確かに旅行好きな姑だけれど、夫は、早速、大きな地球儀と大きな世界地図と日本地図を買ってきて、二人で楽しそうだ。飛行機に乗るたびに空から見た地球のあの素晴らしいブルーの色に感動したという。地球は素晴らしい。いつもそんな姑の自慢話ばかり聞かされるたびに、その内容は、嫁の私には何の興味もないものばかり、姑の話を黙って聞いていたら何時間でも一人で生き生きと話し続ける。色々なことを知っているから話が尽きない。

息子もそんな話になると、母親と時間を忘れて話し続ける。母親にとっては一番楽しい時間なのかもしれない。大正から昭和にかけて娘時代を過ごしてきた姑は、洋画や洋楽が大好きで、母親が記憶に残っている映画の題名を言えば、息子が聞き取り、直ぐに通販でビデオを取り寄せる。音楽も同じように、母親から懐かしい曲を聞き出しては、レコード店でＣＤを手に入れる。そんな努力は惜しまない。手に入れた物を母親と一緒に楽しそうに見たり聞いたりしている。

　母親の部屋に行っては、野球の話、映画の話、音楽の話、旅行に行ったときの話と、とにかく興味を示すものが親子同じなのだ。そんな夫を「マザコンだ」と私が言ったら叱られた。「母親に関しては、母親自身のお金を使っているのだから、金に糸目はつけん」と、珍しく偉そうに夫からそんな言葉が返ってきた。私は、お金のことを言ったわけではなかったけれど、嫁の私は、そんな親子が、親孝行を通り過ぎていると批判していた。

姑が亡くなる半年ほど前の夏頃から、急激に心身の衰えが目立ってきたのを感じていた。

主治医の診断は、「病気は特にないので、老衰の始まりです」ということだった。「このままの生活を続けてください」と指示を頂き、親子の会話を邪魔することなく見ていた私です。

夫は、母親が寝たきりになれば、惜しむことなく介護を自分から進んでやっていく。トイレに行けなくなったときには、母親をポータブルトイレに座らせて、お尻を拭いて、下着を履かせることも普通にやっていく。一人でポータブルトイレに座れなくなっても、オムツを付けて寝ることを拒否し続ける母親に、自分達も夜中に起きるのが大変になってきたから、夜だけはオムツをしてほしいとお願いもする。そんな息子のお願いに、やっと夜だけオムツをすることを了解してくれた。了解しても朝になると、オムツが引きちぎられてベッドの下に散らばっている。姑にとっては本当にオ

ムツをすることがイヤだったのです。
　そのようなことがあっても、怒りも出さずに、今までと同じように介護を続ける夫、夜中は交代でトイレ当番です。そんなことが繰り返される中で、姑が自分から「オムツをお願いします」と息子に言ってくれました。自分で何か気が付いたことがあったのだと思います。ホッとして嬉しかったです。夜中に起きなくてよくなって本当に助かりました。そんな中での介護生活が続いていきました。

（夫に心を向けました）
「母親は一人で頑張って生きてきました。気丈な人だから、母親から愚痴など聞いたことがありませんでした。男のような性格です。一人で生き抜いてきたのだから当然なのかもしれない。小さい時から母親のすごさを知っています。この母親のもとに生まれてきたことを誇りに思って生きてきました。人を頼らず、ただひたすらに自分で切り

開いていこうとするそのパワーは、すごいです。母親は賢い人です。人一倍負けず嫌いです。そこが、息子として尊敬できるのです。自分で考えて、自分で行動に移していく、人を頼らず切り開いていくそのパワーは、すごいです。私には母親に対して望むことなど何一つとしてありませんでした。素晴らしい生き方を貫いてきた、素晴らしい女性です。だから、ここまで生きられたのだと思います。自慢の母親です。尊敬できる母親です。その母親が、今、自分の前で崩れていくのを見ていることがとても辛いです。本当に辛いです。」

（姑に心を向けました）

「自分の寂しさを押し黙らせて生きてきた。自分の持つ能力、気力、体力、自分にできないことはない。男にできて女にできないことはない。男になんて負けるものかと、いつも思っていました。男だけじゃない。女にも負けない。誰にも負けない。自分には特別な能力とパワーがあると信じて

生きてきた。警戒心を強く持って、人を見たら泥棒と思えと、そのくらい警戒心を持って生きてきた。女一人で二人の子供を育てなければならないのだから、本当に賢く生きなければ、生きられない時代でした。本当は苦しかったし、寂しかった。悲しんだり、寂しがったり、そんな自分を悟られないように、ただ生きていくことで精いっぱいだった。気が付けば、今の私に何が残ったのかと振り返れば、何とも空しい。」

（夫に心を向けました）

「母の望むことは何でもします。父の分まで、何でもします。母の寂しい心を知っています。母は、強い人です。それだけに、突然、何をするか分からないのです。その怖さを小さい時から知っています。機嫌を損ねないために必死に母親の側にいます。怖いのです。何をするか分からないから怖いのです。母は激しい人です。その母親を守れるのは自分しか、もういません。母を守り抜いてい

くだけです。」

母親がどんどん厳しい言葉を息子に出し始めました。今まで嫁に向けていたその厳しい言葉を、今度は息子に向かってぶつけていくのです。母親の一言は、息子にどのように響くのだろうか。それまでは、夫は母親をなだめたり、慰めたり、褒めたり、母親が不愉快になる言葉は決して言いませんでした。母親が不愉快になるようなことは絶対にしませんでした。無視したり、バカにしたり、追い詰めたりしませんでした。時々、母親のほうが誤解して怒るときでも、母親が納得するまで説明していました。

何度もそのようなことがあって、そんな夫が、ある時から、母親に自分の思いを怒りを交えて素直に言うようになっていきました。今までの夫とは完全に違っている。母親はそんな息子に、鋭い怒りを言葉で突きつけていきます。今まで夫が母親にしてきたことを思えば、私から見たら本当に

ショックな言葉を息子にぶつけていくのです。そして、母親のほうもますます激しい形相に変わっていく。

　私から見た姑の姿は、肉体の衰えとともに心の鎧兜も外していくように見えます。自分の肉体の衰えを感じてくればくるほど、息子に向かって叫ぶその思いは凄まじくなっていきました。みんな元気なときには、いくらでも良い母親を演じることができる。自分では隠しているつもりはないけれど、心の中に押し隠してきた心の叫びが、息子目がけて飛び出してくるのです。心を鎧兜で覆い隠して生きてきた。心の鎧兜を自ら外していくその姿を、私達の目の前で演じて見せてくれている女優のように、姑が見えてきます。

　自分の足も手も体全体が身動きできなくなって、自分の思い通りにならなくなって、心の中の苦しい叫びだけが正直に飛び出してくる。そのように捉えていけば、今まで姑の叫びを素直に受け止められなかった私の心も変わっていく。

改めて、「自分の心を見る」、自分を知ることの大切さを気付かされていきます。姑の叫びは心の叫びなんです。心の叫びは、自分自身なんですね。心の叫びは、自分が自分の中に隠してきた自分自身なんです。

姑が寝ている部屋から叫び声が聞こえてくる。「バカ野郎。死ね、地獄だ」と叫びます。飛んでいってもその叫びは止まらない。叫んでいる姑も何を叫んでいるのか、何に向かって叫んでいるのか分からなくなっている状態です。こんなすごいエネルギーがどこから出てくるのか、どこにあるのかと驚くほどの叫び声と腕の力です。

「助けてーー。地獄だ、助けてーーー、地獄だ、助けてーー」。叫び続ける。その日によっては、亡くなった長男の名前を呼び続ける。長男の写真を胸に抱いて、助けを求め続ける。

息子に向かって「バカ、死ね。お前は親殺しだ」

と、突然に叫び出す。夫は隣の部屋で夜中も母親のその叫びを毎日聞いているのだ。夜中も続くその叫び、介護の現実は厳しいけれど、姑が叫んでいるその叫びのほうが、もっともっと厳しく響く。母親は地獄だと叫ぶ。それを聞くたびに私達も地獄だと思うのです。

嫁と姑の確執（かくしつ）も、親子の確執（かくしつ）も同じように思えてくる。

（私の思い）
「悪魔だ。母親のお面を被った悪魔だ。子供を殺す気か、子供を先に殺す気か。長男が病気になった途端に、そこから逃げ出して、長男が亡くなって、今度は二男までも殺す気か。そんな思いが突き上げてくる。許せない。お前は悪魔だ。母親じゃない。悪魔だ。お前の思い通りにさせるものか。お前の思い通りになるものか。息子を道連れにする。そんなこと許すものか。」

そんな恐怖の思いが突き上げてくる。

日々、凄まじい現象が続いていく。そんな中でも、夫は怒りを出しながらも、決して、母親の介護を放棄しない。「バカ、死ね、お前は親殺しだ。お前は私の死ぬのを待っている。バカ野郎、死ね」、何度も夫の目の前に突きつけられるその言葉、その激しい思い。それでも、夫は覚悟を決めているのか、母親に何を言われても、母親に睨みつけられても、手で払いのけられても、そこから逃げ出すことはしない。

（そんな姑に心を向けます）

「無念でならない。死ぬことなど怖くはない。ただ無念の一言に尽きる。守り抜いてきたすべてが消えていく。築き上げてきたすべてが消えてしまう。無念でならない。息子は私の生命でした。守って守って守り抜いた息子です。悔しい、空しい。

嫁にすべてを奪われるのか。自分が生命を賭けて生き抜いてきたことが、すべて崩れていく。悔しい、空しい。腹が立つ。嫁になど渡したくない。他人になど渡す物などない。嫁は他人。嫁は他人。嫁は他人。何も渡さない。奪われてたまるか。悔しい。老いるということが、こんなにも悔しくて悲しいことなのか。空しいことなのか。生き抜いてきた。戦い続けて生き抜いてきた。悔しい、悔しい、悔しい。空しい。腹が立つ、腹が立つ。

不老長寿の薬を探せ。生き延びるために不老長寿の薬を探せ。私の権力の座は絶対に嫁になど譲らない。生き延びる。息子を渡すものか。嫁に息子を奪われたら、私の権力の座は失われる。息子も権力も母親のものだ。私がすべて築き上げたものばかり。嫁を呪い殺してやる。お前など、この私のパワーで呪い殺してやる。お前のパワーなど役に立つものか。ああ、手も顔も体も皺だらけ。情けない。こんな醜い姿を見たくはない。老いることの悲しさ、老いることへの恐怖。死にたくない。

渡したくない。死にたくない。」

一晩中、叫んでいる姑の心の世界です。毎日、決まった時間に同じようなことを叫んでいる姑の叫びの底に、この思いがあるんですね。その思いを、私は空しい思いで聞いています。私は姑の叫びを聞くだけで精いっぱいなんです。一人で聞いていることができないのです。

優しく語りかけることなどできません。側に近寄ることもできません。怖いんです。

ある日の朝、姑がベッドの上で怒り狂っている。「誰がこんな髪にした。お化けだ。女じゃない、男か」。介護に来てくれた人に、嫁がこんなに短く髪の毛を切ったと訴えている。前の日に、髪をカットしてもらったばかりだった。その怒りは凄(すさ)まじい。夫が、写真を持ってきて、「前も同じようにカットしてもらったんだよ」と、孫達と一緒に写していた写真を母親に見せて、説明をする。息子が持っ

てきた写真を見て、やっと静かになった。母親の異様な言動も絶対に無視することのない夫。私はそんな姑が怖くて側に寄れない。夫が平気なのは母親だからなのかもしれない。

夜中も交代で介護を続ける。一人で水が飲めなくなっていた。気が付けば、もう、姑は、息子や嫁の区別ができない状態になっている。その頃は、逃げ出したいという思いも、姑に死ねという思いも出てこない。

それは、姑に対する思いよりも、夫に対する思いがそのようにさせていたように思う。二人でやっと介護ができる状態、一人ではとても続かない。夫婦二人での介護であっても、この年齢になっての介護は、二人でやっと半人前。夫婦喧嘩ができる間は、まだ、気力、体力、精神力にも余裕があった。夫とそんなことを話していた。

振り返れば、これほど私達夫婦が心を一つにして物事に向かったことは、かつてなかった。若い

頃は、夫は仕事で忙しい。私は子供と自分のことで忙しい。そんな時間を過ごしてきただけで、二人でとことん本音で話し合い、醜(みにく)い姿で、汚い言葉を吐き出して夫婦喧嘩をしたことがなかった。私が感情的になることはあっても、夫はいつも冷静だった。

今は、お互いの体調を気遣(きづか)いながら、本当に二人合わせてやっと半人前の仕事ができる状態の中で、一日が過ぎていく。そんな経験は長い夫婦生活の中で初めてだった。お互いに責め合う言葉、責任転嫁(せきにんてんか)する言葉が消えていた。体は疲れていても、なぜか心は穏やかで静かだった。相手を自分の思い通りに変えようとか、動かそうという思いも消えていた。お互いに、自分が気が付いたことを自分でする。それで精いっぱいだった。協力し合える相手が側にいつもいてくれるだけで、私は安心だった。二人で協力しなければどうにもならない状態になって初めて、お互いの存在に感謝ができるなんて、本当は寂しい話だけれど、それが

私達夫婦の現実でした。

一番大変な状態の中にいるのに、心は静かで安定していました。

（私の思い）

「ああ、どれほど素晴らしい生き方ができたとしても、人間は最後は死んでいく。母親に向いていた夫が、やっと私のほうを向いてくれた。今まで、母親の側から離れることのなかった夫が、母親の側から離れて私のところに戻ってきてくれた。ずっと姑に夫を取られていたように感じていた。いつも一緒にいるのに、ずっと夫から避けられていたように感じていた。食事も誰かが来たら一緒に食べるけど、気が付けば、私が一人で台所で食べることが多くなっていた。やっと、以前の私達二人の生活に戻り始めたように思えてきた。」

7．姑が亡くなる三日前の出来事から

必死に姑の介護を続けてきた私達夫婦、ここまで二人で頑張ってこれたのも、二人で協力し合えたからだ。そう思いながら、ある朝、洗濯物を干していたときだった。

夫から話があるからと呼ばれた。夫から呼ばれるなんて珍しいことだ。今思えば、なぜか姑の部屋で話を聞きたいと、私は夫に頼んだ。「何でや」、そう言いながらも夫は了解してくれた。

今まで、姑のいないところで夫婦が大声で話し合っていたら、必ず、姑から何か言われることを繰り返してきたからだ。三人一緒のところで話をしないと、言った言わない、聞いた聞かない、そんなことでいつも食い違いが出てきて、どちらが本当のことなのか、聞くほうも分からなくなってしまう。誤解を受けないためには、一緒にいるところで、素直に堂々と自分の思いを話せばいい。

相手を気遣ってなんて、綺麗事でしかなかった。

結局は、夫に、姑を批判する心で話をしてきただけだった。夫も私と何も変わらない。夫は、母親と話をし、その話を私に話してくれる。そして、私と話したことを、夫流に置き換えて母親が怒らないように話の内容を伝える。優しい息子のように見えるけれど、結局は、自分を守っていたに過ぎない。

男の人は問題をうまく解決しようとする。相手の話を最後まで聞こうとしない。女達は男の話を黙って聞いて、その時は従う。夫は問題が解決したつもりになっている。でも、結局は、また同じ問題が浮上してくるのだ。問題の原因がつかめていないから、形は綺麗に整っても、問題は心の底に深く根を張っている。だから、同じことの繰り返しでしかなかった。

夫は私と話をして、その話を母親に伝える。いつも夫を挟んでのやり取りが多かった。もう、姑の前で何でも話せるようにしたいと思った。姑の

ためにと、私達が今までしてきたことが、一体どれほど喜んでもらえただろうか。事が収まったのだろうか。

前の日に、ある本に載っていた介護の話の内容について、夫婦で会話をしていた。夫は、病院に入院している親の介護の話などが、美談風に書かれていることが多いが、実際に自宅で二十四時間態勢での介護とは随分違うので、介護の真っただ中にいる自分には、もう一つピンとこなかったと、批判的な話を始めた。在宅で自分の親の最後を見送るということは、子供にとっては大変なことなのだと、夫は静かに自分の思いを話していた。

その話の中で、夫の「自分の親でなければ」という言葉に私は引っかかった。「自分の親でなければ」という言葉に対して、私の思いが強く出てくる。夫と同じように苦しんできたけれど、私は、夫以上に色々なことをしなければならなかった。その

大変さを一番理解してくれているのは、夫しかいないと思っていたから、夫の言葉に引っかかった。二人で頑張ってきた。二人で頑張れた。私達二人でという思いが強く私の中にあった。私達二人で頑張ってきたという思いが、辛くて苦しい私を支えてくれていた。

　それなのに、夫の「自分の母親でなければ」という言葉で、私を支えていたつっかえ棒を、突然、夫に外された思いだ。夫に頼りにされている。その思いが私を支えていた。しかし、夫に突き放された感覚だった。そんな寂しい思いで洗濯物を干していた。そんな私の雰囲気を察したのか、夫が話があると言ってきた。

　これからは、何事も三人揃って相談していこうと思っていたので、夫に「姑の部屋で話をしたい」と、自分の思いをはっきりと伝えた。

　二人で姑の部屋に行った。再び、「自分は母親にできる限りのことをしてきた。こんなにも大変な母親であることを、一緒に暮らすことによって分

からせてもらった。自分から出てくる思いは凄(すさ)まじい思いばかり、自分の母親と一緒に暮らした人でなければ、こんな思いは分かるはずがない。介護について、どれほど素晴らしい本を書いたとしても、二十四時間、自分の母親の介護をした人の話しか自分は信じられないと、昨日はそれを伝えたかった。あんたも理解してくれていると思った」と、夫が切り出した。

夫に突き放された思いが、私の心の底にある。夫の思いなど聞いている余裕がなくなっていく。

（私の思い）

「『協力してくれてありがとう』と、なぜ一言、母親の目の前で言わない。『嫁がいてくれたから』と、なぜ言わない。母親の前で一度でも、『嫁のあんたがいてくれたから』と、母親の前で……。母親には、『嫁にありがとうを言わんか』と言うだけで、夫は一度も母親の前で、私に頭を下げてくれたことがない。『嫁のお蔭で今までやってこれた』

と、母親の前ではっきりと言ってほしい。母親の目の前で、母親の目の前で、嫁を認めろ。この私を認めろ。この私を認めていると、母親の目の前で認めろ。卑怯だ。自分のことしか思っていない。
　でも、今、爆発したら、今までの努力が何にもならなくなる。叫ぶな、叫んだら終わりだ。今、爆発したら、すべてが終わる。頑張れ、我慢しろ。頑張れ。爆発したら、すべて終わりになる。お前の立場はなくなるぞ。追い出されるぞ。頑張れ……。」

　姑に私の存在をしっかりと認めさせたいと思った。私の存在を認めさせたいと、いつも思っていた。
　私は無償で働いてきた。何の要求もせずに姑のためには無償でやってきた。それを当然と思っている。嫁は家族のことをすべてやって当たり前と思っている。姑なんて、遺族年金で一人自由に今まで暮らしてきた。何十年も一人で自由に生きてきたくせに。そんな思いが突き上げてきて、それ

が更なる怒りに変わっていく。もう聞きたくない。夫の話も、姑の話も、もう聞きたくない。

うるさい、黙れ。もう疲れた。もうクタクタに疲れた。もうどうでもいい。もう何もいらない。目の前が真っ赤になって、怒りと恐怖で心の中がいっぱいになった。

「うるさい、黙れ」、夫を一喝した。

「死ぬ、死ぬ、死ぬ、私はどうなる。私はどうなる。毎日、毎日、毎日、毎日、死ぬ死ぬ死ぬ死ぬ、その言葉ばかり聞かされ続けた。私は我慢してきた。ずっと我慢してきた。私は死ぬことが怖い。毎日毎日毎日、姑に脅(おどか)されて、夫までが、死ぬ死ぬ死ぬ死ぬと脅(おどか)してくる。二人で死ぬ、死ぬ、死ぬと言ってきた。死ぬことなんて怖くはないと笑っていたくせに。私は死ぬのが怖い。私は死ぬのが怖い。寂しくて恐怖だと何度言っても、親子で私を笑っていた。あんた達親子は人の気持ちなど、どうでもいいんだ。私のいないところで親子で話し

て。私の思いなど分かろうともしてくれない。死ぬ死ぬ死ぬ死ぬと、どれだけ聞いてきたか。もういい、死ねばいい。もう私と関わらないで。もう何もするものか。死ねーー、死ねー、死ねー。」

夫に向かって叫んだ。思いっきり心の底から叫んだ。

寝ていた姑が、「お茶 ——」と私に叫んだ。

「うるさい、黙れ」と姑にも一喝した。

「あんたに何もしてもらったことは私はない。何で嫁が言われるままに、あんたのことをしなければならない。お茶なんて持ってくるか。もう命令しないで。」、「くそばばあーーー、お前も死ねーー、死ね死ね死ね死ね死ね死ね死ね死ね」。

心の底から思いっきり、思いっきり叫んだ。叫び狂った。

「私は召使いなんかじゃない。お前達の召使いなんかじゃない。命令するな。私に命令するな」。

許さない。絶対に許さない。怒りで体が震えて止まらない。一つ叫べば、また、次の怒りが突き上げてくる。叫べば叫ぶほど、自分の体全部が木端微塵になってバラバラになっていく感じ。体の震えが止まらない。凄まじいエネルギーが繰り返し突き上げてくる。許せない。絶対に許すものか。怨み続けてやる。呪い続けてやる。死んでも許すもんか。死んでも呪い続けてやる。

私は地獄の底から叫んでいる。怨みと呪いの思いで叫んでいる。復讐してやる。やられたことは、必ず、やり返してやる。

最後は体中の力が抜けて、放心状態になって座り込んだ。まるで腰が抜けてしまったような感覚。自分では動けない。無言の時間が流れていた。

これでいい。もう、これでいい。もう、これで終わりでいい。もう何もいらない。もう何も望まない。もう、これですべてを終わりにしたい。離婚だと夫に言われても、それでもいい。もう何も

夫に望むことも、言いたいこともなくなっていた。姑にも同じ思いだった。

何で私は一人で頑張ったのか。一人で生きていけないから私は頑張った。姑に夫を取られたくないから頑張った。ただ、それだけだった。

情けないほど、自分が頑張った意味が分かってきた。夫は私にとっては、私を幸せにしてくれる存在だった。お金も家もすべてを私に与えてくれる存在だった。最後の最後まで私を守ってくれる、そう思っていた。だから、私は必死に今まで頑張っていたんだ。姑が我が家に来てから、自分の居場所がなくなっていく。神経だけが張り詰めている。二人で、夫婦二人で、私達二人で、いつもそう思っていた。

もう、そんなことどうでもいい。もう関わりたくない。もう関わりたくない。息子を母親に返してやる。もう関わりたくない。もう何もいらない。

こんな夫のために頑張ってきた自分が情けなかった。嫁という形にしがみ付いていた自分が情けなかった。こちらから切り捨てていけば、もっと楽になれたのに。私は一人で生きていけないからと頑張った。夫に縋(すが)ってしか生きられない。お金を稼げない嫁は、姑にとってはただの使用人でしかないのだ。お金が欲しい。自分で自由になるお金が欲しい。夫にも気を遣(つか)わずに自由に使えるお金が欲しいと思った。お金がないから、私は我慢して夫に縋(すが)っていたのか。そんな自分が情けない。でも、もう、そんなことどうでもいい。

お金に対する執着の思いが自分には少ないと思っていた。とんでもなかった。心の底ではしっかりと握りしめている。お金を握りしめて、祈り続けている。自分では気高く賢く生き抜いていくぞと思っていた。体から力が抜けていくのが心地良い。力まなくていいことが心地良い。

今日の出来事で、私の中の優しさは、すべてが偽物の優しさでしかなかったことを、自分で証明したことになる。ギブ・アンド・テイクを叫んでいた自分を、自分で証明したことになる。お金を握りしめて、幸せになりたいと祈り続けていた。ギブ・アンド・テイクの世界の中に浸かっていた。

姑の介護を頑張っていたのは、夫のためでも、姑のためでもなかった。自分を認めてもらいたかった。自分が生きていくためには、夫に自分の存在をしっかりと認めさせたかった。お金のためです。自分が生きていくために必要なお金のためでした。夫を自分の味方につけて、私は自分の立場を有利に持っていきたかった。夫を裏で操る姑を黙らせたかった。消したかった。

母親は息子が完全に自分に従うまで嫁と戦い続ける。嫁も、夫が完全に自分の支配下に付くまで姑と戦い続ける。男は、お金と権力を握っている。その男の奪い合い。その戦いの底に流れるエネル

ギーは、自分の権力とお金、そして、血の繋がりを掲げて支配し、牛耳るための三つ巴の醜い醜い戦いでしかありませんでした。

　そんな転生をどれほど繰り返してきたか知れない。何から何まで反発してくる姑に納得し、絶対に従わない嫁の自分自身にも納得しました。嫁と姑の確執の中に流れるエネルギーは、想像を絶するほどのお金と権力の奪い合いだった。

　姑が私に向けて出し続けたその思いを辿っていけば、嫁と姑の権力争いに辿り着きました。辿り着いたそこには、神と金が鎮座していました。一人の男を神と崇めた命がけの権力闘争、無知とエゴと欲の中に生き続け、空しい戦いを繰り返してきた過去からの自分でしかなかったことを、心で納得しました。

　誰もが、心の底に抱え持つそのエネルギーは、過去から長い間積み重ねられたものでした。日々の生活の中からは、到底分からない心の世界があ

りました。嫁と姑の確執、そんな自分とやっと真向かいになれる。真向かいになって、自分の間違いをしっかりと受け止めていきたいと心から思いました。
　気が付けば、私も今は二人の嫁の姑です。また、そこで自分の心を見ていく私の勉強が続いていきます。

　夫婦で、心を見ることを学べたから、心の叫びは誰にでもあることが信じられる。心の中に抱え持っている自分自身の叫びを、しっかりと受け止めていきたい。

　私は自分を知らずに生きてきました。自分のことは自分が知っていると思っていたけれど、私が知っていた自分は、表面上の自分でしかありませんでした。心を見ることの大切を改めて感じています。
　自分の心の底を知れば知るほど、条件が整えば、

自分の中からどのような思いが飛び出してくるか分からないままで、生きてきたのです。夫に、「母親に手は出すな」と声をかけられなかったら、私は姑を殺していたかもしれません。いいえ、殺していたでしょう。高齢、百歳を越えた老婆に、まともに向かっていった嫁の私でした。頭では考えられない行動を起こしていく。テレビ等で、色々な事件を目にし、耳にします。全く他人事（ひとごと）ではないことを、今の私は納得です。

私には、もう言い訳などできるはずがない。どれほど取り繕って姑と接してきたか、私は、私の現実を自分の心の叫びで知ることができました。これでいいんです。もう取り繕うことも要らないんです。苦しかった。気高く賢く生きてきたはずの私の現実の姿を知ることができて、今は、ホッとしています。もう何も望むことなどなくなっていた。もう私は頑張らなくていい。体から力が抜けていく。何ともそれが心地良い。自分でさえも分からない自分の醜（みにく）さ、汚さ、孤独さ。良い妻ぶっ

てもその仮面の奥には、権力闘争と嫉妬と妬みの醜くて汚い狂った顔がありました。

　この体験の後、これからは夫と姑、二人で何事も決めていけばいい。姑に息子を返してやる。お金も、物も要らない。離婚と言われたら、それもまた受け入れていこう。そんなことを思いながら、気持ちが楽になっていくのを感じていました。ゆっくりと寝たかった。すべてを忘れて、何も考えずに、ただただゆっくりと体を休めたかった。自分の体にやっと優しい思いを向けています。戦っている間は、自分を支えてくれている肉体細胞の存在さえも忘れていました。私は私に冷たかったです。

　嫁と姑の確執が、今、私は地獄に生きていることを教えてくれました。死んだら姑も私も同じです。生きているときに、自分が今生きている現実の世界を知ることが、どれだけ大切なことであるかを学びました。

長い間、心を見る学びをしてきました。今までを振り返れば、本当に甘い学び方しかできなかった自分を知りました。これから私は私の人生を変えていきます。私がどうして死ぬのが怖かったのか、自分の心で気が付いてきました。死んで地獄に行くのではないんです。地獄という世界があって、そこに私が行くのではなくて、今の自分の心の世界が地獄だから、死んだ後は、自分の心の世界に生き続けるということでした。素直に心で納得しています。

気高く賢い鎧兜（よろいかぶと）を身にまとい闘（たたか）っていただけだった。こんな鎧兜（よろいかぶと）はもういらない。プライドなんて何の役にも立たない。自分を崩していけば、こんなにも心が楽になる。心も軽くなる。今まで必死に自分を守ってきた。守ってきた自分を知って唖然（あぜん）とした。今世、嫁と姑の確執（かくしつ）は、私の心の中の天変地異でした。

私はこんな醜（みにく）い自分を嫌ってきた。だから、素

晴らしい自分を装いたかったのだ。だから、気高く賢く生きたいと頑張ったんです。こんな自分は哀れだけれど、今の私には哀れには思えない。苦しんできた自分が愛おしく思えてきます。私の現実の姿を教えてくれて「ありがとう」を、私は私自身に伝えていきます。醜(みにく)い自分ほど私に間違いを教えてくれている。苦しんでいる自分を教えてくれている。鎧兜(よろいかぶと)をこれから自分で外していける。それが嬉しい。鎧兜(よろいかぶと)を着たままで死んでいきたくない。死んでいっては自分に申し訳ない。そして、私を命がけで生んでくれた母に、申し訳ない。お母さん、ごめんなさい。私は私を粗末にして生きてきました。これからは自分を大切に生きていきます。

　この出来事があった後、夫は何事もなかったかのように、いつものように姑のオムツ替えを手伝ってくれた。姑も、叫ぶこともなくなり、拒否することもなくなり、静かに介護を受け入れてくれて

いる。

その三日後の朝に、姑は静かに亡くなっていました。

まだ温かみが残る姑の体を看護婦さんと一緒に拭きながら、「その日が今日だったんだ」、私の心の中から出てきた思いでした。

あとは、夫の指示通りに動いていくことだけでした。淡々と指示を出す夫に、「申し訳ない」思いと、「ありがとう」の思いが溢(あふ)れてきました。

数日前に、「おばあちゃんに会いに行くから、おばあちゃんに伝えておいてね」と娘から電話があった。その娘が来る日が、おばあちゃんが亡くなった日でした。

おばあちゃんは孫達にも、ひ孫達にも無条件に優しかった。色々な場面が私の中に浮かんできます。

姑は阪神タイガースが大好きで、阪神タイガースの野球のない日は、「野球がない」と機嫌が悪い。野球のある日は、もう食事も目に入らない。親子二人でテレビの前で、それぞれが解説者となり、監督となり、応援団となり、選手になりきる様子は、私にとっては異常としか思えない光景です。振り返れば、大声で笑ったり、怒ったり、罵（ののし）ったりと、野球のときは、それはそれは自分の思いを素直に吐き出していた姑でした。夫も同じでした。

姑に頼まれて、阪神タイガースのユニホームを買いにいったことがあります。姑が、「ひ孫達にそのユニホームを着せたい」と言う。そして、ひ孫達から送られてきたユニホーム姿の写真を見て、「テレビで小さい子供達が家族みんなでユニホームを着て、応援している光景が何ともいいのよ」と言っていた姑の思いが、やっと分かったような気がします。

姑と同居してから一度も欠かしたことのない息子との応援合戦。親子二人でユニホームを着て、

ラッパを持って応援する姿は、私にとっては滑稽にしか見えない。それなのに、姑は、「あんたも着なさい」とユニホームを私に手渡し、手に持つ道具も渡します。一緒に同じ帽子をかぶって、同じユニホームを着て、応援します。写真も撮って、その写真を見て、大喜びしている姑を見ていて、私は何一つとして、姑の好きなことに対して一緒に喜べなかったことに気が付きました。姑のすることをすべて見下げていた自分ばかりです。

　そのことに気が付いてから、私は人の幸せをいつも冷たい目で見ていた。いつも羨ましく見ていた。自分は何の不自由もないのに、そのことにも気が付けずに、人ばかり見て、自分と比較して生きていた。だから、こんな私に友達ができるはずがない。その後、嫉妬と妬みの心は、色々なところで、たくさんの人に使っていた。そのことに気が付きました。嫉妬と妬み。この心癖を真剣に変えていきたいと思いました。決して負け惜しみではありません。素直にそのように思います。

この出来事から、今まで自分を知らずに生きてきたことを、素直に、正直に認めることができます。苦しい自分ばかりを訴え続けてきた私は、自分に本当に冷たかった。楽しいことも嬉しいことも沢山あったのに、私は苦しい自分ばかりを訴え続けることしかしてこなかった。これからは真剣に自分を知って、苦しい自分をどんどん解放していく道を歩いていきたい。自分を知らずに生きることは、自分に冷たい生き方しかできない。相手を変えようとする心は、自分に冷たい心でした。素直に喜びを伝えればいいだけでした。自分に信義誠実でありたい。自分を変えていける喜びを、今、心に感じています。

偽物の自分をしっかりと自分の心で確認して、受け入れていける。その私こそ本当の優しい私なのだと思っています。やっと私の中で苦しんでいる私を解放していける。優しい自分に変わっていきます。

お母さん、私を生んでくれてありがとう。静か

に目を閉じて、母を思います。寂しいときにしか母を思えなかった私が、今は嬉しい思いで、母を思っています。ありがとう。素直な自分に変わっていきます。素直な私は、嬉しいと伝えてくれます。喜びを伝えてくれます。自分に素直になれることが嬉しいです。

8．おばあちゃんを送る

おばあちゃんが亡くなった日が、孫娘が、おばあちゃんに会いに行くからねと、おばあちゃんと約束していた日でした。

翌朝、夫と私と、そして、おばあちゃんと三人で斎場に行きました。二月なのに、とても暖かくて、目の前に青空が広がっていたのを思い出します。直葬で無宗教、そして、遺骨は持ち帰らないということを、係りの方にお願いしていた。それは、前から夫婦で決めていたことでした。お願いした通りに、すべてが終わりました。

夫に、「ありがとうございました」と言ったら、夫は「それは僕のほうから言う言葉だよ、今までありがとう」と言ってくれました。

帰りの車の窓から暖かい日差しが注がれ、窓を開けると、爽やかで軽やかな風が、車の中を通り過ぎて流れていきます。姑を思いながら目を閉じ

て、その風を感じていました。こんなにも穏やかで軽やかな葬儀を初めて体験しました。おばあちゃん、ありがとう。私達も、おばあちゃんと同じ形で、肉体という洋服を脱いでいきます。そんな思いで優しい風を感じていました。

家には、おばあちゃんが大好きだった娘が待っていてくれました。

その後、娘に「私達もおばあちゃんと同じ形で送ってね」と、お願いしました。

「ハイ」と娘が答えてくれました。嬉しかったです。そして、安堵しました。

９．改めて家族を思う

姑が亡くなって、一年が過ぎました。静かな時間が戻ってきて、今までの自分を静かに振り返るとき、当時の自分の姿が浮かんできます。

なぜ、あれほどまで必死になって動き回っていたのかと。怒り狂っている自分ばかり、自分の間違いに気が付いていこうとする素直な自分は、どこにも見えてきません。ただただ、自分の中の凄まじいエネルギーに、私の肉体が突き動かされている姿ばかりです。

今、その時の自分が、どのようなエネルギーに突き動かされて自らを振り回していたか、しっかりと自分の心で確認できたことが嬉しいです。そのエネルギーとともに、これからの自分のための勉強を進めていきたいと思っています。

一つ屋根の下に暮らす家族は、本当に大切な心

を引き出し合える仲間でした。そのために家族という形を、それぞれが自ら整えていたのです。日々の生活の中で偶然と思えたことでも、今は、すべてが必然の中にあったのだと納得しています。自分が自分自身を知るために用意したすべてであったことを、素直に受け止めています。自分が苦しいのは自分に原因があったことを確認できたことで、これからの私の生き方は、完全に変わっていけると信じられる今が幸せです。自分の心の中のエネルギーが、私の進む道をすべて決めていました。人から言われたことでも、最後は自分で決めていた。だから、結果はすべて自分のものであったのです。だから、最後は自分で責任を取ることが当然のことであったのです。

　自分を幸せにしてくれる家族、そのようにしか捉(とら)えることができなければ、どこまで行っても、どれほど家族のために頑張っても、自分で自分を裏切り続けていることに気が付かない限り、周り

に責任を転嫁していくだけでした。裏切られたという思いは、当然、誰の心の中からも飛び出してくる思いだったのです。

家族はお互いに心を引き出し合う大切な教材であり、引き出しやすい相手を自ら選んでいたのです。敵同士がお互いに心を引き出し合うのです。嫁と姑も、夫婦も、親子も、敵同士がそのような形を選んでいきます。そして、自分の中の戦いと破壊（はかい）のエネルギーを互いに引き出し合うのです。そして、自分の間違いに気が付いていくというシナリオを、自分で書いて生まれてきたということでした。

偶然に親子になったのでも、夫婦になったのでもないことを自分の心で知ることができました。互いに心を引き出し合う教材であることが、自分の心の基本にあったなら、決して、自分から引き出された思いを粗末にできるはずがありませんでした。幸せになりたい自分が、一番自分自身を粗末にして生きてきたということでした。自分を大

切に生きる。その本当の意味が自分の心で分からない限り、延々と戦いは続くということです。
　そのことに自分の心で気が付いていけば、戦いも破壊も繰り返すことなく、色々な出来事の中で、自分の心を見ながら、「ありがとう、さようなら」と軽やかに自分の人生を全うしていける。そのように思います。

　私達は生まれてくるときに、たくさんの思いを自分の心の中に抱え持って生まれてきます。それはすべての人間がそうでした。自分の中に抱え持って生まれてきたその思いは、生まれてくる前の過去の自分自身です。自分自身の思いが、条件が整えば叫びとなって飛び出してきます。過去の自分自身の存在を知ってほしいと飛び出してきます。「私達があなたの心の中にともに生きています。私達に心を向けて本当のことを伝えてください」と、必死に叫んでいるのです。
　そのことを、日々の生活の中で「自分の心を見

る」、その作業の中から気が付いていかない限り、自分を知らずに生きているということでした。そんな自分が自分の中にともに生きていることに気が付かなければ、その心の叫びに自ら翻弄されていきます。そして、その叫びは尽きることがないということです。

次から次に飛び出してきます。温もりに帰りたい、喜びに帰りたいと、飛び出してくるのです。事あるごとに、それぞれが自分の心の中に隠し持って生まれてきた叫びを発していたのです。その都度、その言葉を握り、態度を握り、戦いを挑んでいく。その愚かな生き方を自分で変えていかない限り、変われないことに気が付いていくことが大切でした。

それには、その叫びと真向かいになって、しっかりと自分で受け止めて、その叫びを包んでいける自分に蘇っていかなければならないのです。それを本当に素直に一つ一つ実践を積み重ね、繰り返していかなければ、凄まじい思いを抱えながら

日々の生活を送り、そのまま死んでいくということになる、ということでした。
　人間は死んで終わりではありませんでした。人間は死んだあとも意識として、エネルギーとして生き続ける。だからこそ、苦しい自分に出会い、その自分自身を自分で救える今を大切にしていきたいと、心から思っています。

　人を幸せにするために家族があるのではなかった。自分を幸せにしてくれるための家族でもありませんでした。お互いに心を引き出し合う教材を選んで、家族という形を取っているだけなのでした。姑も親も夫も子供もすべて、過去の思いが叫んで、私の心を引き出してくれたのです。そうした心を引き出してくれる教材がいるからこそ、自分を知ることができたのです。自分を知ることができたからこそ、苦しんでいる自分自身を受け止め包んでいけるのでした。
　だから、教材は自分にとって本当に大切な存在

だということになります。教材だから最後まで大切にしなければならなかったのです。姑だから、親だから、夫だから、我が子だから、友達だから、大切にしなければならなかったのではありませんでした。大切にするという本当の意味が分からなかった私でした。どのような組み合わせであっても、心を引き出し合う教材として、心を見つめていけることこそ、自分に優しい生き方だったと、今は心から思います。

何も知らずに生きてきました。自分の本当の姿はエネルギーであり、そのエネルギーが仕事をしていくことを知った私は、自分の心の中の苦しい自分自身を喜びに蘇（よみがえ）らせていくことだけを大切に、これからの日々を過ごしていきたいと思っています。

10. 心に響いたメッセージ

「死んだあとでは、いくらでも反省ができます。」

強烈なメッセージでした。姑が生きているときにこそ、命がけで苦しんでいる自分自身を救うことができたのです。自分の心の中に本当の優しさを蘇らせることができたのです。自分の中の優しさを広げていくことができたし、優しい自分を信じていけたのです。そのチャンスを自ら放棄していたのです。そんな自分にも気が付いていませんでした。

姑が亡くなって、少し時間が経って、自分を振り返る時間が持てて、このたび、「嫁と姑の確執」を書き綴る中でも、まだ気が付けない私でした。

そんな時、「死んだあとでは、いくらでも反省ができます」とメッセージを頂きました。このメッセージは私の心の中に強烈に響きました。心の中が大きく揺れて、大爆発したような感覚でした。

本当にその通りです。本当にその通りでした。手遅れだけれど、手遅れではないと私の心は素直に応えてくれました。最後の最後まで諦めない。一からやり直していこう。今までにない力強い思いを私の中に感じています。

「嫁と姑の確執（かくしつ）」を書き進めていく中で、その時の自分の思いが突然に突き上げてくることが何度もありました。もう書き進めることができないと放棄したくなるのです。その思いが強くなるということは、自分の心を素直に語れない、隠しておきたい、プライドが邪魔をするのです。素直に飛び出そうとしている自分を羽交い絞めにしている私がいます。そんなことが重なると、必ず、自分の体のどこかに色々と症状が出てきます。意識の世界は正直です。

病院から頂いた薬を飲んでも効き目がないのです。一カ月も咳が止まらないのです。ある時は、和らいでいた耳鳴りが前以上に大きく鳴り響くの

です。歯ぐきが腫れて化膿してしまうのです。突然に湿疹が出てくるのです。

大きな大木の枝葉だけを切り落として満足している私に、まだまだ過去からの苦しい思いが、目に見えない地下の中に大きく深く、根を張っていることを教えてくれています。「間違っていますよ、心を見てください。もっともっと自分に優しくなってください」と、私の肉体細胞が私に教えてくれているのです。学びに対する姿勢の甘さを肉体細胞が私に教えてくれています。肉体細胞が、もっとしっかりと心を見てくださいと伝えてくれています。

このようにして、今まで肉体細胞が私に伝えてくれていることを、本当に簡単に捉(とら)えてきました。今の私を支えてくれているのは私の肉体細胞です。肉体細胞から伝わってくるエネルギーは本当に優しいです。私のすべてを包んでくれています。

「戦いをやめていきましょう。間違い続けてきた自分自身を優しい思いで包んでいくだけでいいん

ですよ。苦しんでいる自分自身をしっかりと抱きしめていきましょう」と伝えてくれています。

姑は私の中の凄（すさ）まじい思い（エネルギー）、一番醜（みにく）い、見苦しい、汚い私の心を引き出してくれました。私の心を引き出してくれる教材に徹してくれたのです。生きているときに、心から「ありがとう」を伝えたかったです。でも、私には「ありがとう」を伝えることができませんでした。死んでからでは、もう遅いのです。生きているときにできてこそ、本当に苦しんでいる自分自身を救っていける、その道に繋（つな）がっていくのでした。それを私の肉体細胞が教えてくれていました。

「戦うことをやめていくんです。戦うあなたは本当のあなたではないからです。あなたが心の中に作り出した偽物のあなたです。本当のあなたは温もりです。優しさです。喜びです。その本当のあなたに蘇（よみがえ）っていってください。もっともっと優しいあなたになってください」と、本当の私が教え

てくれました。
「死んだあとでは、いくらでも反省ができます」、このメッセージで本当に目が覚めました。嬉しかったです。

自分の心を見て、自分を知っていくことは、本当に自分に優しくなければできないことでした。改めて、心からそのように気付かせていただきました。

また、一からやり直しです。今までを振り返り、失敗の中から気が付いたことがありました。優しさには、必ず厳しさが伴なっていること、そして、厳しさには、必ず優しさが伴なっているということです。諦めずにこつこつと続けていくことが大切でした。
本当の優しい自分に変わっていきます。今の私の素直な思いです。ありがとうございました。

今の私の中には、たくさんの私を抱えて生きています。子供の時の私も、独身の時の私も、妻の私も、母親の私も、姑の私もいます。今の私は、嫁の私がその代表です。嫁の私の中に一つです。

振り返れば振り返るほど、姑が家を出ると言い出すとき、必ず、私が姑が家を出ていくことを止める結果になりました。こんな姑、出ていけと心の中で叫びながら、どうして止めてしまうのか。

やっと自分が望んでいたことに気が付きました。私には姑と暮すことが絶対に必要だったのです。地獄の釜の蓋を開けることに命がけで協力してくれた姑の存在に、ただただ、ありがとうしかありません。

11. 自分の心を見る、そして、未来に向かって

私は姑と同居することによって、自分の心を見るという難しさを痛切に感じてきました。

自分の心の中の一番醜(みにく)い、汚い部分、どうしても認めたくない部分、その自分の思い、それを姑は見事に引き出してくれました。

私に心を見なさい、見なさいと、毎日、毎日、突きつけてきました。

姑のその思いが、私には最初、本当に苦しくて、苦しくて仕方がありませんでした。ただ、苦しいだけでした。

心を見よう、見なくてはと思ってはみるものの、そう簡単に自分の中から出てくる思いを受け入れるまでには、なかなか至らなかったというのが現実でした。

しかし、今こうして自分の心を見る学びに繋(つな)がった私は、本当に喜びの中にあったんだと、少しず

つですが、ようやくそのように思えるようにならせていただきました。それがとても嬉しいです。

姑は私にとって最愛の人でした。

殺しても、殺しても殺し足りないほど憎んできた、呪ってきた姑が、最愛の人、私にとって本当になくてはならない人となりました。

そういう思いになるとは思ってもみないことでした。

一番苦しい、苦しい私を、そして、どうしても認めたくないそんな私を、物の見事に引き出してくれた姑。自分の心を見るという難しさを、私に痛切に感じさせてくれた姑。その姑に対して感謝の思いを込めて、今、私は本書を綴らせていただいています。

自分の心を見るという難しさを、私に痛切に感じさせてくれた姑でした。そして、このように本書を通して自分の思いを赤裸々に語れることが、今、幸せです。

自分の心を見る。それをただひたすら自分のた

めにやり続けていく。その積み重ねの中で、自分のこれからの生き方、歩いていく方向、そして、一本の道が目の前に見えてきました。この一本の道は、私を未来に繋いでいける一本の道です。自分の未来に向かって自分の心の中にある本当の温もり、優しさ、喜びを蘇らせていく道を自分で歩いていこうと、強い決意を感じています。

自分に優しい生き方をしていけば、自然に周りとも楽しく喜んで関わっていけることを気付かせていただきました。今を大切に、自分に優しい自分が私の心の中から今の私に伝えてくれます。その思いに従って歩いていこう。自分に素直に、そして、正直に歩いていこう。静かな時間の中で、自分が決めたこの道を自分のために歩いていける私は幸せです。

お母さん、私はいつも迷いながら生きてきました。もう迷うことはなくなりました。自分の歩いていく未来に続く道を見つけたからです。生まれ

てこれてよかった。六十四歳になって初めて心から思いました。

優しい思いで、間違って生き続けてきた自分自身を思えることが嬉しいです。

これからも「私は正しい。私は間違っていない」、その叫びの心の底に流れる戦いと破壊（はかい）のエネルギーを、しっかりと自分の心で確認し、受け止め、包んでいきます。本当の優しい自分に蘇（よみがえ）っていける道を、戦いと破壊（はかい）を繰り返してきた私自身とともに、未来に向かって歩いていきます。

「自分の心を見る」、その優しい思いが私を未来の私に繋（つな）いでくれています。

おわりに

　姑と暮した六年余りの時間は、私が私の中に築き上げげた凄(すさ)まじい戦いのエネルギーを知るための時間でした。自分の中の凄(すさ)まじいエネルギー、心の叫びは、日に日に大きくなっていきました。私の叫びは次から次へと、心の底の底から引き出されていくようでした。醜(みにく)くて、汚くて、苦しい思いばかりが根っこから引き抜かれる感覚です。
　こんな叫びを心の中に抱えながら、私はずっと生きてきたのだと思えたときに、勝った負けたの世界でしか生きられなくなってしまった、寂しくて孤独な自分の姿がはっきりと見えてきました。こんなにも苦しい自分をそのままにして、その時の自分を忘れて生きていくのか。それとも、立ち止まって、寂しくて孤独な自分をしっかりと自分で受け止めて、抱きしめてともに歩いていこうと自分に伝えていくか。答えは自ずと決まっていました。

このまま心の中に自分の醜（みにく）さと汚さ苦しさを閉じ込めて、見て見ないふりをして、これからの自分の人生を生きていけないと思いました。しかし、現実はそう簡単ではありません。それは、姑と暮した時間の中で体験した色々な出来事を思い出すたびに、その時の怒りも、寂しさも、空しさも、また、蘇（よみがえ）ってくるのです。蘇（よみがえ）ってくるということは、まだ、その時の私が苦しんでいるということになります。苦しんでいる自分自身を置き去りにはできない。喉元（のどもと）過ぎれば本当に醜（みにく）い自分もいつの間にか美化している。死んでからでは、いくらでも反省はできる。本当にその通りでした。

「嫁と姑の確執（かくしつ）」という本を書いていく中で、そのことに気が付かせていただきました。姑を送り出して終わりではなかったのです。姑に向かって叫んだ思いは、まだ、私の中にしっかりとあるのです。今でも、その思いを一瞬にして夫に出していることに気が付きます。前ほど罵（ののし）ることはないにしても、また、条件が揃えば、私の中から飛び

出してくることを教えてくれています。姑が私の中から引き出してくれたその叫びは、そう簡単に変われない。それでも、自分を知ることができたから、これから本当に真剣に素直になって自分を変えていける。そのように思っています。

自分が間違っていることを、私の体に症状として出てくることで気付かされるときがあります。枝葉はなくなっても、根はそのまま残っていることを教えてくれています。私を支えてくれている肉体細胞から優しい思いが伝わってきます。「間違っていますよ。心を見てください」と、教えてくれています。私を温もりで、いつもいつも支えてくれている肉体細胞です。その肉体細胞に「ありがとう」の思いを流しながら、自分の間違いを素直に受け止めていこうと思っています。

心を見ることを学べた私は本当に幸せです。どれほど凄(すさ)まじい醜(みにく)い自分が心の中から飛び出してきても、必ず、私は自分の間違いに気が付いて、

間違った自分を包んでいこう。

自分に優しい生き方をしていきたい。みんな死に向かって生きている。このままの自分であったなら、自分の死もそうですが、誰の死も恐怖と寂しさと怒りでしか受け止められない。

自分の心を見る。最後の最後まで自分の心の中の叫びを知って、その叫びを温かい思いで包んでいく。お母さんを思いながら、苦しい自分自身と真向かいになる。それは、自分に本当に優しくなければできないことでした。

本当の優しさであったなら、決して憎しみ合うことなど繰り返さないと思いました。「自分の心を見る」、それは、本当に自分に優しくなければできないし、続かないことでした。自分の心の中からの叫びに一つ一つ出会って、その一つ一つの苦しい思いを自分で受け止めて抱きしめていく。だからこそ、自分の心の中に本当の優しさが蘇（よみがえ）ってくる。そのことを実践して、初めて自分の心の中で自分の優しさを感じて広げていけるのでした。

自分の優しさを自分の心で感じて、自分の心の中に広げていける。嬉しいです。自分の心の中に温もりも、喜びも、優しさも蘇っていく。自分を信じて自分のためにこの道を歩いていきたいと、心から思えることが幸せです。本のサブタイトルの通り、「自分を変えていきたい」と、心から思います。

このように書かせていただいたことのすべてを受け入れてくれた夫に心から感謝しています。自分の間違いに気が付いていく「自分の心を見る」、この道を夫とともにこれからも歩いていけることが何よりも嬉しいです。

そして、拙い内容にも関わらず、最後までお読みいただき、本当にありがとうございました。

鈴木和子（すずきかずこ）
1946 年 9 月秋田県に生まれる。
1970 年 5 月結婚、現在に至る。

嫁と姑の確執 ― 自分を変えていきたい―
初版発行　2011 年 6 月 30 日

著　　者　　鈴木和子
発 行 者　　桐生敏明
発 行 所　　一般社団法人ＵＴＡブック
奈良県北葛城郡広陵町馬見北 4 丁目 14-7
TEL 0745-60-2696　FAX 0745-60-3098
印刷・製本　　モリモト印刷株式会社